

亲友书讲记

达真堪布 宣讲

闻思部·经教系·广学班教材系列



亲友书讲记

达真堪布 宣讲

序　言

以智慧保护自己

佛祖释迦牟尼佛于鹿野苑传讲四谛妙法，示现涅槃后的七百年，佛教史上被誉为“第二代释迦”的龙树菩萨出世，开拓了佛教的伟大复兴之路，被喻为“二圣六庄严”之一。

《亲友书》是龙树菩萨以书信的形式，为他的亲密挚友——乐行国王，进行教诫而形成的论典。龙树菩萨以佛陀般的智慧，洞悉了几千年后人们所面临的一切。其教言穿越了两千年的时光，对现代生活中的当今世人，依然有着非同凡响的指导意义。

当今时代，人们在纷繁的尘世中都很迷茫与困惑，虽然物质条件丰富，但精神世界的烦恼与痛苦却有增无减。那么，人为什么会烦恼痛苦？究竟是谁主宰着人的命运？

仿佛晨曦驱散乌云般，在《亲友书》中，龙树菩萨高屋建瓴，站在不同的角度，用各种道理教诫人们，如何永远断除烦恼，掌握自己的命运。如何在物欲横流、诸多诱惑的尘世中，在珍贵难得、白驹过隙的一生中，在转瞬即逝、不断变迁的无常中，依照智慧之教言及方法行持，确立准则，令心智成熟、抵御诱惑、规范行为、保护自己……使自己在今生今世乃至生生世世，获得永恒的幸福与快乐。

《亲友书》所倡导的方法不是逃避，而是超越；不是寄心于外，而是反观自心。直面于人之本性，令内心的境界超越外在的对境，觉悟的智慧渗透于每一个当下。它相应不同人的根基，契合身处红尘的居家人的心灵，将生活融入修行，

了知取舍，开启内心的觉性。即便身为客尘染心的薄地凡夫，也完全能够越过烦恼的业海，获得真正意义上的幸福与快乐。

这些珍贵而殊胜的教言及智慧，不仅适合学佛修行的人，也适合非学佛修行的其他人。

沿袭尊者的智慧，根据当今世人所面临的现状，我们重新诠释了《亲友书》。以期用尊者的智慧，达到对世人的教导，引导世人在如何交友、面对欲望、改善心性、正确取舍等方面，进行全面的分析与指导。

愿本书能令闻者生慧，思者解脱，修者成就！

愿所有有情，断恶行善，防护自心，圆满福慧，远离损恼，永享安乐！

达真堪布

2017 年 6 月 27 日

目 录

亲友书

龙树菩萨造颂
索达吉堪布译

梵语：色哲达累卡
藏语：西波张耶
汉语：亲友书

顶礼文殊童子！

为令堪德善妙者，希福我依佛尊说，
稍许集成圣梵音，汝当恭敬而谛听！
佛像纵然以木雕，无论如何智者供，
如是我诗虽拙劣，依妙法说勿轻蔑。
于大能仁之众教，王汝虽先已精通，
犹如石灰依月光，岂非较前更美妙？
如来殷切而告言：佛陀妙法与僧众，
施戒天尊六随念，各功德资常忆念。
身语意门当常依，奉行十种善业道，
杜绝一切醇美酒，欢喜贤妙之维生。
知财动摇无实质，如理施比丘梵志，
亲朋贫者为他世，施外无余胜亲友。
汝戒未失无缺憾，未混未染当依之，
戒如动静之大地，一切功德之根本。
施戒安忍精进禅，如是无量智慧度，
圆满趋向有海岸，成就如来正等觉。

何者孝敬父母亲，彼族具梵阿阇黎，
供养彼等今名扬，他世亦转善趣中。
损害盗夺与淫行，妄语贪酒非时餐，
喜高广床与歌唱，舞蹈花鬘皆当断。
随行罗汉之戒律，若具此等八斋戒，
持长净转欲天身，当赐善男善女人。
悭吝谄诳贪懈怠，贪欲嗔恨增上慢，
及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。
佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，
是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。
何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，
如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。
如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，
断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。
我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，
耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。
当知心如于水面，土石之上绘图画，
其中具惑如初者，诸求胜法如末者。
佛说语言有三种，称心真实颠倒说，
犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。
今明后明至究竟，今暗后暗至最终，
今明后暗至终点，今暗后明至圆满。
如是四种类型人，国王当做第一种。
当知人类如芒果：外似成熟内未熟，
内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。
切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，

作母女儿姊妹想，若贪真观不净性。
当如闻子宝藏命，守护动摇之内心，
犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。
一切欲妙生祸殃，佛说如同木鳖果，
世间人以其铁镣，缚轮回狱当断彼。
知伏六根诸对境，恒时动摇不稳固，
沙场胜敌此二者，初诸智者真勇士。
当观少女身背后，臭气显露九孔门，
如肮脏器难填满，皮饰遮掩亦不净。
如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，
非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。
为见胜义于诸法，如理作意而修习，
与之相同具功德，他法少许亦无有。
族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，
何者具此二功德，彼无他德亦应供。
知世法者得与失，乐忧美言与恶语，
赞毁世间此八法，非我意境当平息。
汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，
亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。
有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，
然死降临头上时，罪业之果必现前。
佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，
有愧智慧圣七财，知余财物无实义。
赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，
饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。
佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，

是故应当常知足，知足无财真富翁。
智者痛苦如财多，少欲之人非如是，
一切龙王头数目，所生痛苦如是多。
性如联敌刽子手，轻凌夫君如恶女，
微财不放如盗匪，当弃此等三妇人。
随顺自己如姊妹，情投意合若挚友，
仁爱自己似慈母，听从如仆敬若神。
了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，
非为骄横体健朗，唯一为使身生存。
贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，
睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。
恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，
纵然未证正等觉，亦得梵天无量乐。
以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，
梵天光明遍净天，广果天之四天界。
恒贪不具对治法，功德主田之事生，
五种善恶更为重，故当精勤行大善。
数两盐转少水味，非能改变恒河水，
如是当知微小罪，无法摧毁大善根。
掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，
当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。
信心精进与正念，等持智慧胜法位，
当勤于此称力根，乃为顶位之本体。
病老死及爱别离，如此业即我所造，
如是反覆思维者，彼对治门不骄矜。
若求善趣与解脱，理当修习世正见，

若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。
当知人本无安乐，无常无我不清净，
未忆念此之众生，四颠倒见即祸根。
当悟经说色非我，我不具色非依存，
色亦不依我而住，如是余四蕴皆空。
当知蕴非随意生，非时节及自性生，
非体自在非无因，乃由无明业爱生。
理应了知戒禁取，萨迦耶见及怀疑，
结缚有中此三者，阻塞解脱城市门。
解脱依赖于自己，他人不能作助伴，
具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。
理当恒常勤修学，殊胜戒律及慧定，
二百五十余分戒，真实摄此三学中。
自在忆念所属身，如来所示一捷径，
彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。
寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，
呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！
身际成灰干腐烂，终究不净无实质，
当知一切皆坏灭，各自分散之自性。
大地山王与海洋，终为七烈日所焚，
有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？
如是无常与无我，无依无怙无存处，
轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。
大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，
旁生转人较此难，故王修法具实义。
谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，

转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。
身处随圣之境地，依于殊胜之正士，
己发宏愿积大福，此四大轮汝具足。
依止真实善知识，梵行圆满能仁说，
是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。
执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，
无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人。
长寿天生任一处，此等即是八无暇，
远离此等得闲暇，为不转生当精进。
智者于此求不得，病老死等众多苦，
根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。
父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，
是故流转轮回者，无有少许确定性。
每一众生所饮乳，胜过四大海洋水，
今仍流转投异生，未来所饮更过彼。
过去每世所遗骨，堆积一处超山王，
地土抟成枣核丸，其量不及为母数。
帝释堪称世间供，以业感召亦堕地，
纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。
纵然长期于天界，享用婀娜之天女，
复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。
长久居于山王巅，随足起伏极惬意，
复沦煻煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。
与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，
复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。
或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，

舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。
欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，
复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。
获生日月自身光，照耀一切世间界，
死后复至黑暗处，伸展自手亦不见。
如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，
独自趋入日月光，无法遣除之暗处。
屡屡造罪之众生，复合黑绳极烧热，
众合号叫无间等，诸地狱中恒受苦。
有被压榨如芝麻，另有碎成如细粉，
有者以锯锯割之，有以难忍利斧劈。
有于沸腾溶液中，灌注炽烧之铜汁，
有被炽燃铁戈刺，周身缠绕利荆棘。
有被铁齿之猛犬，撕扯双手仰向天，
利喙飞禽尖爪鸦，持执身已不由己。
有以各种昆虫类，万数黑蝇蜂触食，
遍体鳞伤实难忍，辗转反侧出哀号。
有者置于火烬堆，不断被焚口亦张，
有于铁制巨锅中，身成小团被烹调。
诸作罪业之恶人，断气受苦存活时，
闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。
即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？
所有一切安乐中，灭尽三有堪乐王，
如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。
于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，

彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。
如是剧苦极难耐，百俱胝年亲感受，
乃至恶业未穷尽，期间必定不离命。
诸不善果之种子，即身语意造恶业，
尽力不染纤尘许，汝当如是而精勤。
旁生生处亦遭杀，捆绑殴打各种苦，
弃离趋寂诸善法，相互啖食极难忍。
有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，
毫无自由受人打，鞭抽铁勾等役使。
饿鬼所欲不遂意，屡生痛苦不可转，
饥渴寒热疲畏惧，所生极其难忍苦。
有者口小如针眼，腹如山丘饥所缠，
虽得少许不净物，然无享用之能力。
有者裸体皮包骨，瘦骨嶙峋如干薪，
有者夜晚口燃火，投火飞蛾吞入口。
有者劣种排脓血，粪等脏物亦不得，
相互殴打从喉中，出生肿瘤化脓食。
诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒，
树木不生诸果实，仅望一眼河亦干。
连续不断受痛苦，有为所造罪业索，
紧紧束缚之众生，五千或万年不死。
如是一切诸饿鬼，一味获得种种苦，
彼因爱财如命士，非圣吝啬佛所说。
天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，
如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。
身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，

衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。
天境天人已出现，天界死堕之五相，
犹如地上临终者，所示一切之死兆。
由天界中死堕者，设若善根毫无余，
后不自主而投生，旁生饿鬼地狱处。
非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，
虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。
轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，
生于何趣皆不妙，当知乃为多害器。
头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，
精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。
以戒定慧趣涅槃，寂灭调柔无垢染，
无有穷尽无老死，得离四大日月果。
正念择法及精进，心喜轻安及等持，
等舍此七谓觉支，证得涅槃之善资。
当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，
何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。
所谓十四无记法，世间日亲所言说，
于此等法莫思索，依之非令心寂灭。
无明生行行生识，由彼中生名与色，
由名色中生六处，从中生触能仁说。
触中生受彼生爱，由爱生取彼生有，
从有出生若有生，出忧病老求不得，
死与畏等剧苦蕴，生灭则令一切灭。
此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，
何者若能真见此，已睹真如佛法身。

正见正命与正勤，正念正定与正语，
正业正思八圣道，为获寂灭当修此。
此生即苦称谓爱，爱即彼之集谛因，
灭尽此等即解脱，能得即八圣道支。
事实如此故为见，圣者四谛恒精勤。
未抛舍财诸俗人，了知取舍越惑河，
现前圣法之彼等，亦非从天而降临，
非如庄稼由地出，昔随惑转之异生。
离畏何须更繁述，有益窍诀此义藏，
汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。
如是奉劝汝教言，纵是比丘难尽行，
随力能修其一德，当令人生具实义。
随喜诸善三门善，为得佛果普回向。
如是以此善福蕴，汝于无量生世中，
拥有天人世间福，犹如圣者观自在，
摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。
犹如阿弥陀佛尊，世间怙主寿无量。
戒慧施生净大名，遍及虚空大地上，
人类天众妙龄者，喜乐生爱定寂灭。
尽息惑缠苦有情，坏生死证如来性，
超离尘世名亦息，证得无惧无罪果。

阿阇黎圣者龙树劝勉挚友乐行王的《亲友书》撰著圆满。印度堪布遍知天萨瓦匝德瓦，大罗匝瓦万得即噶瓦拜则（国王赤松德赞时西藏著名三大译师之一）于前弘时期翻译并校对审订。

《亲友书》讲记第一讲

从今天起，略述《亲友书》。关于此书中的相关义理也曾讲过，大家应该了解部分内容。

龙树菩萨是一位真正的成就者，或者称之为菩萨再来。佛在《楞伽经》中曾授记："南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边。"在其他佛经里也有诸如此类的授记。龙树菩萨主要弘扬大乘佛法，尤其是《中观》之见解，这也是佛在《般若经》中宣讲的内容，但是之前并没有专门公开弘扬。此处所宣讲的是破有无边等一切边。

虽然佛在《般若经》中涉及到了中观的见解，但是以比较隐密的方式宣讲的。中观是成就者的所取境，也是诸法的究竟实相。佛在《般若经》中并没有明确区分能取和所取，龙树菩萨主要宣讲所取境，即诸法的究竟实相，无著菩萨也可以说是弥勒菩萨所著的《现观庄严论》里宣讲的是能取智。所以龙树菩萨是佛授记的一位真正的成就者，可称之为菩萨再来，他之所言皆为金刚语，具有不共的加持。如今，我们逢此学修机缘，是宿世修来的福报，应倍加珍惜。

即便曾经学过相关内容，也已明白了一些，但再次学修，也很必要。若以前没有完全理解的，现在可以加深理解；若已经理解的，可以产生智慧；若已产生了智慧，定能令其增长。

圣者龙树菩萨所著的《亲友书》分四：一、名义；二、译礼；三、论义；四、尾义。

甲一、名义：

梵语：色哲达累卡

藏语：西波张耶

汉语：亲友书

《亲友书》中的“亲友”特指龙树菩萨的一位亲密挚友——乐行王。乐行王是古印度的一位国王，对佛法具有极大信心，且异常精进，对佛教事业的拓展有一定的贡献。当时龙树菩萨在他处驻留了很多年，后来去往他乡，自此，以书信的方式教诫国王，《亲友书》就是那时龙树菩萨写给乐行王的书信。

何谓善友？善友指无论行住坐卧皆不离佛法、不离善法、互相鼓励、共同进步的道友。行住坐卧指无论何时何处，比如一起外出或绕大殿时，禁言绮语。绮语指无益之言，比如说些是非。大家可以观察自己：与同修一起绕大殿或去县城的时候，曾说了很多话，这些话是否有意义？自我观察后就会明了，所说的一切无非绮语，属十种恶业里的语恶业，所以要断除绮语。

善友间所谈论的应该全是佛法，利于增长善根的话题。例如同住一个寮房的几人，在止语的时间里并没有止语，那么，到底说了些什么？有些人习惯说是非，或说世间的言论。有的人好说社会新闻，然而，这些事已经发生了，对你没有丝毫的利与害，没有必要去谈论；有些人则谈论破坏僧团、染污道场的话题，这毫无意义。做为一个学佛修行之人，应做到所说皆是有意义之语，行住坐卧皆不离佛法。

当时龙树菩萨写了一封信给乐行王，此信称为《亲友书》。虽然只是一封信，但是被后人奉为论典。并非所有的著作都可以称为论典。佛教论典特指能息灭贪嗔痴等烦恼，具有遣除烦恼和痛苦的作用，至少也可令众生于三恶道中获得解救。《亲友书》既是论名，也是书名。

甲二、译礼：

顶礼文殊童子！

此论典为龙树菩萨所造，以梵文书写，在梵文翻译成藏文之时，大译师嘎瓦巴顶礼文殊童子。此句非《亲友书》的内容，也非龙树菩萨之言，而是译师为了在翻译的过程中遣除违缘，确保翻译能顺利圆满而祈祷自己的本尊。如此可以得到本尊的加持，得到文殊菩萨的加持，所以他恭敬行此礼。

文殊童子——文殊菩萨是十方三世一切诸佛智慧的总集，“童子”指远离衰老之意。文殊菩萨现已成佛，但示现为十六岁童子之相。文殊菩萨有世俗谛的文殊菩萨和胜义谛的文殊菩萨。从世俗谛的角度讲，他示现的是童子的形象，从胜义谛的角度讲，乃是诸法的事实真相，不增不减。

甲三（论义）分三：一、初善首义；二、中善论义；三、末善尾义。

乙一（初善首义）分二：一、以立誓句劝勉闻者；二、以谦虚方式教诫理当听受。

丙一、以立誓句劝勉闻者：

> **为令堪德善妙者，希福我依佛尊说，**
> **稍许集成圣梵音，汝当恭敬而谛听。**

这是劝请谛听。

龙树菩萨对乐行王说：你应该恭敬谛听。真正的恭敬指内在怀有一颗恭敬心，要心怀珍贵、稀有、难得之感。同理，今日你们在此闻法，内心是否有这样的感觉？若是没有就得不到法益。即便我在此讲再多的真理也没有用处。谛听指外在的专注，就像野兽听琵琶的声音一样专注，即使有人射毒箭也觉察不到。你们有没有做到洗耳恭听？有没有把耳朵竖

起来？若是没有很难得到佛法。

龙树菩萨要求乐行王必须恭敬谛听，理由如下：

第一，你是堪为法器之人，因为你已进入了佛门，对佛法大有意乐，大家公认你具有善根，你是最具代表性的佛教徒，所以要恭敬谛听，要给大家表法。乐行王的身边有很多追随者，若是他对佛法没有恭敬心，不恭敬谛听，会影响其他人。

第二，如果你想解脱，想成佛，就要恭敬谛听，这样才能增长智慧，增长善根。我们这里是正法道场，宣讲的是佛的教言。今天大家来这里闻法，首先要做到恭敬谛听，这样就可以增长善根。你不是想解脱、想成佛吗？我们这些学佛的人野心确实够大的，“我要解脱，我要成佛……”这都属于超越的境界，只有你的善根增长了，智慧增长了，才有希望获得解脱，获得佛果。

今天讲的教言，对于一些人来说已经听过了，不是新内容；而有一些人刚开始接触，也许听不懂，这没关系，只要恭敬谛听，本身就有意义。虽然有一些人不能完全听懂，但是多少会有一些领悟。世间的知识是无法跟佛法相比的，即使学了二十年，甚至三十年，也难比一个小时内所领悟的一点点佛理。因为前者是知识，后者是智慧，二者大不相同。听闻佛法，在增长善根的同时也增长了智慧。

虽然有的人曾经学过，会认为没有什么新的内容，但是，若今天能做到恭敬谛听，必定会增长内心的智慧。无论你是否感觉得到，你的智慧定会在无形中增长，理解与否的差异也在这里，只要听闻就有意义。善根和智慧增长了，解脱就有希望了，成佛也有希望了。我们总说：“我要解脱，我要成佛……”只这样说没有意义。若真心想解脱成佛，就要积累善根，增长智慧。有些人并没有远大的理想，学佛只是为

了得到世间的福报。同样的，只有善根增长了，智慧增长了，才能得到世间的利益，这一切都不是无缘无故获得的。所以，今天无论以何种心态和目的来听法，都是有意义的。

当时龙树菩萨跟乐行王说：“你不是想解脱，不是想成就吗？那么你应该恭敬谛听。”

第三，“我依据佛的教理而宣讲，并没有掺杂自己的分别念。”当时乐行王对龙树菩萨十分恭敬，十分有信心。龙树菩萨告诉他，如果我以自己的分别念而讲，你可以不必恭敬谛听，但我是依据佛的教言而说的，句句不离佛理，句句都是佛法，所以你应恭敬谛听。

要求别人恭敬谛听要有理由，所以龙树菩萨给他讲了三个理由。龙树菩萨并不是为了自己，而是为了乐行王。他本身就是菩萨，相续中已经具足了慈悲心，他想拔除众生痛苦，给予众生安乐。

如果我们真心想摆脱痛苦，会想尽一切办法让自己摆脱痛苦；如果我们真心想获得安乐，会想尽一切办法让自己获得安乐。但是我们现在的慈悲心不是真的，而龙树菩萨不一样，他已经放下了自我，没有了“我”，只为众生。

什么叫放下自我？指没有“我”，不为“我”。没有“我”怎么可能为“我”呢？没有“我”就不会为“我”，那么剩下的唯有利他了。所以龙树菩萨是真心实意的，特别渴望拔除乐行王的痛苦，给予他安乐。

龙树菩萨通过写信的方式汇集一些圣者殊胜的教言，为乐行王宣讲佛法、传授佛的窍诀。除此之外并无他意，若对方不能恭敬谛听，则难以成功，自己的愿望也无法实现。所以首先，叮嘱乐行王恭敬谛听，并阐述了三个恭敬谛听的理由。因此可以说明，龙树菩萨是一位善于讲道理的智者。如此一来，乐行王听后会按照他的要求恭敬谛听。毕竟龙树菩

萨所言正确而真实，令人心悦诚服，必须接受。

此处所讲，句句是不虚的真理，不能接受者就不是法器，也不是通达道理之人。毕竟，不是任何人都可以听闻佛法的，也不是任何人都可以成为法器的。

可以听闻佛法、可以成为法器之人要具备三个条件。

第一，断除自私自利。根据《大圆满前行引导文》所讲要具备四种正确的想法，即依止四想。这点与佛在《华严经》中所讲相同：上师为名医想，佛法为妙药想，自己为病人想，学法、修法为医病想。

经中也讲了四种不正确的想法：上师为獐子想，佛法为麝香想，学法、修法为取到獐子身上的麝香想，自己为猎人想。取到了麝香，就不要獐子了——自己学到了知识以后，就不要上师了。

这是不正确的四种想法。有这种想法的人是自私自利之人！甚至，有些人一旦学会了一些并获得了少许成就，就忘恩负义，此类人不是法器，不可以听法，佛法不能利益他！虽然佛菩萨都是慈悲的，具德的上师也是慈悲的，但是对他而言，没有利只有害。因为，无论以佛法还是以上师为对境造业，后果都非常严重！

我经常强调“恭敬、恭敬”，这是非常必要的！若丧失了恭敬之心，就没有必要听法学法，若想听法学法，必须具备恭敬心！所以自私自利之人是不可以听闻佛法，不能成为法器的。另外，有些人赞自宗谤他宗，同样不能成为法器。

第二，具有智慧。具有接受和理解的能力。有些人学因明或中观，却听不懂，这样对他来说没有多大意义。但是若能以恭敬心谛听，至少也可以积累善根。所以，最好具有智慧——接受和理解的能力。

第三，具有希求之心。渴望听法，渴望学法。如同饥饿

的牦牛吃草一般，恨不得一口把所有的草都吃尽。但是条件所限，只能一口一口吃，即使这样，也是很用心、很着急地吃。然而我们学法并没有急迫之心，更没有精进之行。还有很多人怀疑佛法，“这个法是不是正法？”“是不是佛法解决不了什么问题？”都不是，是你自己没有希求心或希求心不强烈，导致学法没有效果。

大家必须具有希求之心！无论听法还是参加百日共修，都要具有强烈的希求之心，每天都要学深悟透。今天你们听《闻法方式》，学深悟透了吗？没有啊！还好高骛远，还想听更高深的法，还想修更繁琐的仪轨，这种所谓的“修行”不如法。只有具备希求之心，才能成为法器，才有资格听闻佛法，才能得到真正的佛法。

佛在《涅槃经》中讲，欲到达彼岸，成就佛果，要具足四个因。

第一，亲近善友，远离恶友。跟恶友在一起会造恶业，要么杀生、偷盗、邪淫，要么说离间语、妄语、恶语、绮语，要么生贪心、嗔心、害心、邪见……“远离恶友佛子行”。有些人起初很好，后来跟恶友关系好了，接触频繁了就变了，邪知邪见特别多、特别重。如果跟他要好的人，经常说佛的过患，说上师的过患，说同修道友的过患，时间长了，自己也会生起邪见，因为没有定力，所以，最好远离这样的人。如果有定力就不会受影响。

亲近善友就是跟他在一起时，自己的身口意会变得清净，变得调柔；跟他在一起，自己会变得很有善根，很慈悲，很有智慧，这样的人就是善友。交友首先要观察这个人的品德、品性，是否正直、稳重、善良。

正直是指无论何时都能换位思考，将心比心，推己及人，不自私。不能像我们开法会时吹的东玛那样，这一边很细很

细，那一边很粗很粗。严以待人、宽以律己，给别人讲大道理可以，落在自己身上就不行了。

稳重主要指信念坚定，不轻信他人。无论是对法，对上师，还是对朋友都要这样。真正的智者必会以智慧观察，一旦观察好了，确定“这个法对了，这个上师对了；我要学这个法，我要依止这个上师……”就不能再改变了。如果反复无常，就是不稳重的表现，是人格的问题。但是，如果没有观察好或选择上犯了一些错误，就不能再坚持。否则，会离自己的目标越来越远。

善良指希望他人好。比如他人获得了利益，得到了表扬，获得了奖金，自己为此而高兴，希望他人能再好，有这种心叫善良。

然后再看此人的戒律是否清净。当然，人人都有犯错误的时候，一个凡夫不可能不犯错误，不可能不犯戒。但是他特别重视自己的戒律，特别在意自己的戒律，轻易不犯错，不犯戒，一旦犯了错，犯了戒，会追悔莫及。重视戒律，珍惜福报，这样的人就是戒律清净。

最后看智慧，这个人是否有智慧。如果有智慧就能帮助你。善知识善友非常重要！当时佛告诉阿难，一切成就来自于善知识与善友，所以，首要之务是亲近善友，《普贤行愿品》里讲生生世世都要亲近善友，不舍离善友。

第二，专心、用心谛听。闻法、阅读要专心、用心。而不是蜻蜓点水般，像看小说一样，真正听明白、看明白了，称为智慧，此谓闻慧。这是一种初步的境界，仅仅属于肤浅的智慧，并不能解决任何问题——不能解除烦恼和痛苦。

有些人说：“可以啊，我听某某法师讲法时心里很喜悦，一切烦恼都消失了。”这可能是一种觉受，并不是真正的明白。有些人听法就是找感觉，心里有点感觉，只是喝了一点

点所谓的“心灵鸡汤”，并不是真正的明白。反复听，反复看，悟透了，真明白了，才是闻慧。

第三，思维佛理。有了闻慧之后再思维观想又不一样了，在这个过程中，又会产生很多智慧，此谓思慧。

第四，如法修持。思慧具有一点力量，能起一点作用，但力量并不大，起不到太多的作用，也许能解决一些粗大的烦恼和痛苦，但是解决不了细微的烦恼痛苦。有了思慧以后，再如法修持，即在生活工作、行住坐卧、吃喝拉撒中反复感受、反复体会，称为如法修持，此时所产生的智慧称为修慧，修慧才具有真正的力量。

闻慧、思慧、修慧，此三种智慧最终是合为一体的。起初先有闻慧再有思慧，然后是修慧，最后如戒定慧三学一样，都是一体的。欲获得解脱，欲获得佛果，就要具备这四个因，这是任何一个学佛、闻法的人应该具备的四个要素。

丙二（以谦虚方式教诫理当听受）分二：一、以词句而谦虚；二、以意义而谦虚。

丁一、以词句而谦虚：

佛像纵然以木雕，无论如何智者供，
如是我诗虽拙劣，依妙法说勿轻蔑。

无论何种材质所造的佛像，哪怕是木头雕刻的，具智慧之人也会恭敬供养。“无论如何”指无论是何种材质，何种形状的佛像，都不可轻视。

当时古印度文明昌盛繁荣，擅长撰写优秀诗篇的大家学者众多，龙树菩萨担心乐行王因此书信的语言文字质朴而轻视内容。所以谦虚地说：虽然自己的语言拙劣，没有华丽的辞藻，但也不能轻视，因为这是依佛法而讲的，句句都是佛法。

龙树菩萨以类比来说明，即使佛像材质低廉，以木石所造，并非金银珠宝、珍珠玛瑙，但是对一位智者，一位对佛有信心的人来说，依然会毕恭毕敬供养。此教言特别重要，大家一定要牢记。

现代社会科技发达，佛像制造技术广泛，出现许多精致的、艺术感强的佛像，备受推崇。有些寺院用珠宝塑佛像，众人视之为珍贵殊胜。而对印刷于纸张的佛像，则毫无恭敬之心，何谈信佛学佛？甚至随便踩踏佛像，这说明我们并非智者。一位真正的智者，不分材质价格，无论面对何种材质的佛像，都会心生欢喜。

佛在经中讲："佛像代表我，恭敬供养我的像跟恭敬供养我没有区别。"龙树菩萨以此类比来说明道理，警示乐行王。寂天菩萨造《入行论》时也说过同样的话，我既没有华丽的语言，也没有太多的辞藻修饰。因此，我们宣讲佛法，宣讲真理，不需要华丽的辞藻，只需要具有慈悲之心。若真心想拔除他人的痛苦，并给予他人安乐，所说的话才具有能量，才具有加持力。

若奉献真心，不要说人，就是外面的花草树木都会被感化。江本胜博士曾经用水试验过真心的能量，对人真心就更不用说了。人具有灵魂，一定可以被感化。此处所讲的真心，不可掺杂杂念。有人认为：我对我的儿女是真心的，我对我的家人是真心的。站在你的角度讲都是真心的，但还是有私心、贪心、嗔心等，都是有染污的，我们讲的真心是没有染污的。

佛法里讲的慈悲之心，是在没有我执我爱的情况下，没有自私自利的前提下，真心想拔除众生的痛苦，给予众生安乐，真心希望众生离苦得乐，这种心才称为真心。只要具有这种心，你所说的话就有力量，你所讲的法就有加持力，可

以融入众生的心，可以感化众生，这点很重要。

虽然我现在没有真正的慈悲心，但是每一次讲法之时，我都会忆念，都会调整心态："愿我的法药，以我的智慧，能让众生离苦得乐……"虽然力量没有那么强，但也具有力量，也可以感化人，这就是我们常讲的"摄受"。你有慈悲心，才能摄受众生，感化众生；如果没有慈悲心，没有真心，不可能摄受众生，也不可能感化众生。

你们可能也有一些慈悲心，但并不长久。真心或慈悲心，可产生一种吸引力，让人无法离开。真心、慈悲心很重要，有它们就可以摄受众生，利益众生，所以要真心对待众生。不必花言巧语，不必用华丽的词藻，具有真心就足够了。

我们看看那些大德高僧写的书，讲的话，无非日常生活中的一些事情，用的是一些很普通的语言，但是却有一股力量，这就叫加持。

华智仁波切的诗非常著名，他不仅有智慧，还特别有才华。但是他写的《大圆满前行引导文》，用的全是平实的语言，讲的是我们生活中发生的一些事情，没有深奥的佛理，却很有力量。

为什么很多人都特别珍惜，从《大圆满前行引导文》中收益良多呢？这里有一股我们看不到、摸不到的能量，这叫加持！这个能量或加持是怎么产生的？这个能量来自于他当初的发心。他是真正为了众生而以慈悲心撰写的，所以这本书具有这种能量，这一点是很重要的。

我们为别人讲一些法或道理，如果出自真心，具有慈悲心，就有能量，就有加持。如果没有这些，就观想佛或上师与自己融为一体：自己即是佛，佛即是自己；自己即是上师，上师即是佛；自己所说的话都是佛说的话，自己所说的道理都是上师说的道理，这样也可以具备能量。因为一切都依自

己的意念而生，这些都很重要。花言巧语，华丽的辞藻，都没有多大意义。当时龙树菩萨给乐行王写信的时候就是这样说的。

《亲友书》讲记第二讲

丁二、以意义而谦虚：

于大能仁之众教，王汝虽先已精通，
犹如石灰依月光，岂非较前更美妙？

“于大能仁之众教，王汝虽先已精通”：“大能仁”即佛祖释迦牟尼佛。世尊的教法包括三转法轮——初转四谛法轮，中转无相法轮，三转分别法轮。

乐行王曾经学过很多佛法，龙树菩萨在他处驻留过一段时间，比较了解情况，所以才说乐行王已经精通了这些内容。然而乐行王肯定不如龙树菩萨精通佛法。但是作为国王总有那么一点点傲气，龙树菩萨对他也很客气：“你虽然精通佛理，但是我今天为你讲的佛法道理，对你绝对有帮助，可以增长你的善根与智慧。”继而以比喻说明，墙面用白色石灰粉刷后，再涂一层漆，就显得十分洁白、明亮了。若有皎洁的月光映射其上，就更洁白、更明亮了。寓意国王已经十分精通佛理，今天再为你讲一遍，那么你的信心和智慧都会更加增上了。另外一层含义是，龙树菩萨对乐行王非常客气，同时也非常低调，此为在信众面前的表法。

无论一个人的境界有多高，智慧有多深，都应该谦虚、低调，功德越大越低调。我觉得有些人是刻意低调或谦虚。其实，在现实中，真正获得成就、具有功德之人，不用刻意低调，而是自然而然地低调。反之，那些刻意表现自己，刻意突出自己，仔细观察就会发现，其实内心缺乏自信而已，若达到了完全超越的境界，还需要这些吗？

伟大的佛陀世尊，就是自然流露。他一出生就说了这样

的话："天上天下，唯我独尊。"佛的功德是最圆满的，智慧是最究竟的，没有谁能与之相比。跟现在有些人截然相反，口里说"我要自信，我是全能……"妄言而已，怎么可能是全能呢？但佛确实是真正的自信。

真正有功德及功德圆满之人，真正有福德及福德圆满之人，既不会炫耀自己，也不会突出自己。那些真正的大德高僧，自然而然就谦虚且低调，没有一点刻意的痕迹，是一种自然流露，因此告诫我们要低调。我们有一句法语说：当你把自己放在最低处时，其实你在最高处；当你把自己放在最高处时，其实你在最低处。

另外一层含义是，虽然乐行王精通佛理，但是龙树菩萨说："你还应该经常谛听，还应该认真学修。"意思是行持善法的行为无有尽头。只要有机会，有因缘，就要行持善法，利益众生的事业没有结束的时候，也不能有结束的时候。

《华严经·普贤行愿品》里讲，如是虚空界尽，众生界尽，众生烦恼尽，我行持善法乃尽。然而虚空界无有穷尽，众生界不可能穷尽，烦恼不可能穷尽，我们行持善法也无有穷尽。念念相续无有间断，身语意业无有疲厌。

然而，有些人抱有诸如此类的想法："我参加百日共修，一百天里精进学修，结束后是不是就可以了？""我学完加行了，是不是可以放松了？什么时候我才可以不学？才可以放松？"答案是：永远没有这种时候！"虚空界无有穷尽，众生界无有穷尽，烦恼无有穷尽，若是这样，我的学修也无有穷尽。那我太忙了，再修也没有尽头，再修都没有究竟的时候，那我学修就没有多大意义了……"因而丧失了学修的动力。

以前我曾经给大家讲过，如果你真正得到了佛法，真正明白了佛法，那么，学修佛法是一种极大的享受。这本身就

是解脱，就是圆满。是否轻松自在取决于自己的心态。心态转变了，就有轻松自在；心态不转变，就没有轻松自在的时候。“我成佛了还要学，还要修啊……”是的，成佛了也要学要修！

一旦心念转变了，就解脱了，也可以说就成佛了。当你真正拥有了佛法的功德之时，就获得轻松自在了。但学修永无尽头。“为什么我解脱成佛了，还要学还要修？”因为此时你不是为自己学，为自己修，而是为众生学，为众生修。众生无有穷尽，烦恼无有穷尽，所以你的学修也无有穷尽。“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”虽然你还在六道里，还与凡夫来往，但是不会被染污，也不会有任何烦恼。没有烦恼，没有痛苦，就是解脱，就是成佛。

但是要发心，这一切皆是为众生。度化众生有很多善巧方便，其中一个就是同事，就是跟众生一起学修，而不是为自己，是在给众生表法，因为自己的烦恼习气已经断了。

菩萨的四弘誓愿也是如此，“众生无边誓愿度”。虽然众生是无边无际的，但是也要度化。“烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”四弘誓愿是菩萨应该具有的心态。若是真正能发心发愿，转变心态，即是解脱成佛的一种方法，一种窍诀。

有的人总想：我什么时候才能学完，什么时候才能修完？这种内心的期待，是一种不耐烦的心态，是有问题的。要深刻反思，学完修完后，自己要干什么，是想懈怠放逸吗？如果懈怠放逸了，就是轮回，是倒退！成佛了不可能懈怠，不可能放逸。有的人一心追求懈怠放逸。希望到那时睡觉可以睡到自然醒，吃饭可以慢慢吃、慢慢嚼，穿衣服慢慢试，不满意可以再换、再试……因为到那时就不用学修了，有很多时间可以挥霍。应该弃绝这种心态。

如前所述，行持善法的行为无有尽头，利益众生的事业

无有结束，众生界无穷尽，烦恼无穷尽，利益众生、行持善法的事业无有穷尽。要有这种精神，这很重要。我们不但要明白这些道理，还要尽量调整心态，并且尽量做到。

在学修精进度的时候，讲到了不满精进，就是指不能有满足。例如："我今天念了多少咒语，应该好好休息一下；我今天磕了多少个大头，应该放松放松……"这都是满足。应该摈弃。应该像饥饿的牦牛吃草一般，牦牛吃草的时候，前一口还没吃完就看着下一口，恨不得把所有的草都吃尽，我们要学这股劲儿，这种心态。

法义的领会上不能有错误，牦牛吃草的状态才是我们学习的榜样，学佛修行就要永不满足。即便已经念了一千万的莲师心咒，也不要知足，还要继续念。如此这般，具有了强烈的希求正法的心和愿望，才不会感觉累，才不会有烦恼，才不会有违缘。

有的人参加百日共修没几天，就觉得腿不行了，或者家里怎么怎么了……违缘重重，障碍重重，原因在于自己发心不到位，求法的心态有问题。我们要解脱，要成佛，要想真正获得正法，必须具有排除万难、不懈追求的精神。

在历史上，成就者特别多，他们是以何种毅力和精神成就的？佛祖释迦牟尼佛，仅仅为了四句佛法，经历了千辛万苦，舍弃了无数次的生命。以前的大德高僧更是跋山涉水求法，历尽艰辛，最后才获得成就的。没有舒舒服服、轻轻松松解脱成佛的。

然而现代社会的众生，包括我自己，都想舒舒服服地成佛，这是不可能的事。若是真心想解脱，想成佛；真心想求法，真心想得到法，必须具有不畏艰辛的求法精神与发心。如果没有发心，或求法之心不强烈，参加百日共修也没有多大意义。这种大无畏的精神和发心非常重要。

此时此刻，着重强调发心，这一点对大家来说很重要，若发心不到位，没有希求正法之心，就容易懈怠懒惰，可以说我们每个人身上都有这种毛病。针对此状态，净土特别强调这一点，可称之为应机说法。

乙二（中善论义）分二：一、宣说增上生与决定胜道之基础——信心；二、道之本体。

丙一（宣说增上生与决定胜道之基础——信心）分二：一、略说随念所信之对境——佛陀等六者；二、广述后三随念。

丁一、略说随念所信之对境——佛陀等六者：

> **如来殷切而告言：佛陀妙法与僧众，**
> **施戒天尊六随念，各功德资常忆念。**

所谓六种随念指念念不忘。随念什么？为何念念不忘？

第一，随念佛陀，念念不忘佛陀。为何很多人非常尊重、恭敬佛？因为佛有广大的神通。那么是否要时时忆念佛广大的神通？不是的。因佛的福报大而去尊重、恭敬佛？当然也不是。世人眼中的福报，无非是钱与权而已。然而这些并非真正的福报。财福不是福，法福才是福。但是有些人显然误会了佛福德圆满的真正含义。我们是不是时时忆念佛的福报，时时忆念佛的福报圆满？不是。

关于佛有两种含义：一种指自性清净的佛，一种指断证圆满的佛。众生都是尚未断证圆满的佛。当忆念的是断证功德圆满的佛。断是断疑惑，疑惑指烦恼障、所知障与心灵上的障碍，相续中的染污；证是证菩提，指证悟无我空性的智慧。

佛是通达无碍的，因为他的证悟（智慧）已经圆满了，而障碍特指内心的障碍。清除了内心的障碍，其他的障碍即刻随之而消除，因为一切障碍皆是心的显现。如果没有障碍，

就大自在了。为什么没有障碍？因为他通达、明白了诸法的究竟实相——无我空性等真理。

要恒时忆念佛断证圆满的功德，所获得的帮助和利益呢在于：可以得到加持。一旦对功德生起了欢喜心，在我们的相续中，就自然会生起这些功德。比如说，我们特别喜欢人民币，口袋里不知不觉就不缺人民币。有的人喜欢人民币，得到的就多一些；有的人不是很执着人民币，得到的就少一些。同样的道理，我们对这些功德产生了欢喜之心，自然就会得到这些功德。

为何有些人不精进学修？因为对这些功德没有产生意乐，没有产生希求之心。就像《大圆满前行引导文》里讲的，犹如在狗的面前放青草一般，再好再新鲜的草放在它面前，它都没有感觉，也不会有任何欲望。同样，若对佛法没有兴趣和意乐，自然得不到法。当心怀意乐和希求时，佛法以及佛的功德，自然就会在我们的相续中产生。

第二，随念法。我们要恒时忆念无欺的正法。佛法、正法是无有欺惑的，是真实不虚的。从世俗谛、名言谛的角度讲，因果轮回是究竟的实相。轮回有大轮回和小轮回。今天你欠我，明天我欠你；今生你欠，来世你还……不断地欠还、欠还，这也是一种轮回。

因果轮回，善恶因果皆是自然规律。何谓善？能产生善果，带来快乐的是善。何谓恶？能产生恶果，带来痛苦的是恶。善恶是不虚不假的，无论从哪个角度讲，轮回都是一样，都是诸法的究竟实相。世人不相信也得相信，不接受也得接受。真理跟世人相信与否、接受与否毫无关系，这是自然规律，是自然现象。

从胜义谛无我空性的真理来讲，哪里有我？我们所执着的我，只是四大假合、五蕴的总相而已，并没有一个恒常的、

独有的我。“诸法不生不灭，不增不减，不垢不净。”这是诸法的究竟实相，也是自然规律，这叫无有欺惑。我们不明白，说明还没有真正证悟。诸法的究竟实相是不会改变的，自然规律是不会变的，这一切皆是无有欺惑的。

佛法并非佛所创造的，非佛臆想出来的。佛经历了三大阿僧祇劫才成佛，他发现了诸法的实相，发现了整个法界的自然规律，然后转法轮，将真理告诉世人。佛说世人愚痴颠倒，一切所想与所行皆背道而驰。

世人全部的烦恼痛苦，皆是自己所造。好比几岁的幼童不懂事，嬉笑玩闹，往头上方扔石头，等石头掉下来砸到了自己的头，才知道疼，才知道哭，但是一切都已晚了。世人无不如此。若世人真正深信了佛法，明白了佛法，就不再颠倒了。不颠倒就不会有烦恼，不会痛苦了。

为何世人的功德福德不能圆满？因为颠倒，若不颠倒就圆满了。忆念佛法就是要忆念这些。佛法真正的功德就是这些。

第三，随念僧。时时忆念僧宝、忆念僧众，就不会退转。真正的僧宝是不退转的，因为他们对诸法的究竟实相，因果轮回、无我空性这些真理已经生起了定解，即便遇到了再大的违缘、磨难也不会退转，这就是僧众的加持。若深信僧众，忆念他们，跟随他们，就能顺利到达彼岸，不会走弯路。有些人正因为没有亲近僧宝，没有真正的道友，所以走了弯路。

第四，随念布施。真正的布施圆满乃是对物质、对法、对自身没有贪着。如何做到放下财物和受用，不贪着这一切？首先要知道，这一切都无有实质性，都离不开无常，都是虚假的。为什么称之为虚假？因为在心情不好，内心烦恼的时候，即便有再多的物质，再多的受用，也起不到任何作用。世人之所以贪着这些，是错认为这些可以给自己带来快乐和

幸福。但实际上一切都是虚假的，并不能令人如愿以偿。快乐与否，取决于心情和心态。心情好了，心态好了，一无所有也会快乐；心情好了，心态好了，赤手空拳也很愉快。

无常，指所有的一切都是不能长久的，转瞬即逝。当人们要离开这个世界的时候，一分钱也带不走，任何东西也带不走。如此这般忆念与思维，就没有贪着了。

身体也是如此。有的人特别执着自己的身体，“我的眉毛，我的牙齿，我的头发……”有的人头发留了二十年还舍不得剪，这是对头发的执着。无论留了多少年也是头发，即使留了一百年，跟我长了几天的头发也没有区别，如果不相信，可以找个地方验一验。

我们特别执着自己的身体，不能让人碰，不能随便看，否则就不舒服。身体并非珠宝做成的，只是不净袋而已，如果拿出来观察，没有一样是干净的。世人没有站在佛的境界讲，只是站在凡夫的境界讲。世人往往认为这个干净，那个不干净；这个好，那个不好……其实都是一样的，如果不相信，可以到天葬台看看。有的人到了天葬台，除了觉得恐惧就是觉得肮脏，没有别的。有些人到了天葬台非常害怕，全是没气息不能动的人，反而有气息能动的人，不但不恐惧，也不觉得脏。天葬台里的尸体有什么可恐怖的，已不能动，只是一种概念而已，若是一具尸体在面前，自己躺在旁边，你有气，他没有气；你能呼吸，他不能呼吸，只有这种差别而已。

身体就是个不净袋，里面装的全是不净物。有的人不仅贪着自己，还贪着别人，不净袋边上又多了一个不净袋。人就是这样，一切来自自己的概念，来自自己的心，并没有实质性。如此一观察，自然就不再贪着了。

有些人对法有贪着，这种贪着也要断掉。当世人执着的时候，它就不再是法了。现在没有明白什么是佛法，有一天

真正明白了，自然就不再贪着了。

有些人说，佛讲过，善根可以给我们带来很多的快乐与利益，如果我有善根，可以心想事成……佛虽然是这样讲的，但如果你贪着了，给你带来的则是痛苦。有的人拥有财富和权势，却给自己带来了灾难、压力和烦恼。华智仁波切讲：有一匹马就有一匹马的痛苦，有一块茶叶就有一块茶叶的痛苦。在没有放下时就是这样，而一旦放下了就轻松自在了。一切在于自己的心，在心不在物，在心不在境。

我们现在能看到，也能感受到，我们拥有的钱财、权力、开心、快乐都是善果，是我们宿世中积累了很多善因，今天善果终于成熟了。如果善果成熟的同时给我们带来了烦恼痛苦，说明以前我们种善根的时候内心是不清净的，掺杂着贪心、嗔恨心、嫉妒心等。现在我们学修了佛法，稍微有一点点知识的时候就傲慢了。有时候嫉妒别人，也掺杂着贪心、嗔恨心等烦恼。虽然你种了福，但不是清福，将来它们产生果报的时候也不清净，也是一种染污，因此都是没有意义的。如此一想，你就不再贪着了，一定要这样忆念。

第五，随念戒律。戒是取舍，我们必须学会取舍善恶，会取舍善恶就会保护自己的相续，保护自己的善根。将来真正成就的时候，可以以身作则，为众生表法，为众生做榜样，何为行持善法，何为断除恶业。如此行事的最终目的是清净自己的相续，同时清净众生的相续。戒即清净。否则受的戒条再多，表面上持戒再严格，如果心地不清净，相续就不会清净，还是没有功德，等于没有持戒。

第六，随念天尊。关于这一点有两种解释。

第一种，断恶行善可以升天做天人、做仙人。应该知道天人的福报大，可以享受安乐，忆念这一切，对断恶行善有帮助。曾经的难陀就是如此。佛陀带他到了天界，他看到天

人的福报非常大，无时不在享受。他转来转去转到了一座宫殿，里面有很多天女，却没有天人，便问原因。天女说，将来难陀要投生到这里，这是留给他的。他回到人间特别精进地学修佛法，目的是为了升天。人们都喜欢世间的福报，愿意享受安乐，如果他们知道天界福报特别大，就会断恶行善，会精进修行。

第二种，“人在做，天在看。”天尊们具有天眼，能看到一切，在他们那里，没有明暗的区别。若不精进，不取舍善恶，他们会看到，会施以惩罚。

佛经中明确记载着，有些天人特意来世间，察看何人行善，何人造恶，随即汇报给玉皇大帝，对造恶之人施以惩罚。比如每月十五、三十的时候，就有天人在察看。俗话讲“人在做，天在看”，这叫忆念天尊。哪里都有天尊，我们吃饭的地方有，睡觉的地方有，行走的地方有，安住的地方也有，无处不在，无所不知。

世人常抱有这种心态：无人看见时造业没事，反正别人不知情……佛为了制止世人造业就告诫说，无论于明处造业还是于暗处造业，无论在当面造业还是在背后造业，都会染污自己的相续，都会给自己带来烦恼。深信此道理，即是保护相续的一种方法。

佛并非搞迷信，吓唬世人，事实如此。凡夫认为，房间内只有自己一人，没有别人，没有其他众生……肉眼看不见就是没有？凡夫的肉眼能看到什么？只能看到与自己一样的凡夫，一样可怜的众生，而其他的很多众生是无法看到的，同一个空间内会有很多很多众生。十法界分别讲不同的空间，其实十法界都处在同一个空间内，地狱、饿鬼众生在这里，佛、菩萨也在这里。时时忆念天尊，念念不忘天尊，此为第二种解释。

还可以有另一种解释。每人都有自己的本尊，就是与自己最具缘分的佛菩萨。我们要念念不忘自己的本尊，时时忆念自己的本尊。念本尊就是念一切本尊，不忘自己的本尊就是不忘一切佛菩萨。

大乘佛法，尤其密宗特别强调本尊！当你拥有本尊的时候是非常殊胜的。观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨、药师佛、阿弥陀佛等都是自己本尊的显现，与自己的本尊无二无别。本尊是诸佛菩萨的总集，念修本尊就是念修一切佛菩萨，此即专修专念。专修专念不是想一尊佛，念一个咒。真正认定本尊的时候，就可以专修专念了。无论是念观音菩萨，还是念文殊菩萨，都是自己本尊的一种显现。文殊菩萨是自己本尊智慧的总集，智慧的象征；观音菩萨是自己本尊慈悲的总集，慈悲的象征。修一位、念一位本尊，等于修一切、念一切佛菩萨。这是一种回归自性的方法，是一种一心不乱、专心的方法。

如果我们能时时忆念，念念不忘以上六种随念，功德自然会增长，直到圆满；我们解脱成佛的资粮自然会增长，最终达到圆满。《正法念处经·十善业道品》云："若不坏法意，常于法中住，则不行生死，彼白法具足。""不行生死"指不轮回，"白法具足"指一切善法、佛法都具足。因此我们一定要时时忆念佛、法、僧、天尊，行持布施、戒律等。

丁二（广述后三随念）分三：一、随念天尊；二、随念布施；三、随念持戒。

戊一、随念天尊：

身语意门当常依，奉行十种善业道，
杜绝一切醇美酒，欢喜贤妙之维生。

随念佛、法、僧三宝，此处没有广讲，主要是讲后三种随念。佛所宣讲的“诸恶莫作，众善奉行”，就是断十种恶业，行十种善业。第一，下决心做决定：从现在开始，不杀害任何众生的生命。第二，爱护自他的生命。这个决心才是戒体，才具能量。有的人认为自己不杀生、爱护自他的生命就可以了，不必立下誓言吧。不立誓言就没有戒体。所谓的戒体，大乘佛法里特指决心。下决心做决定就是戒体，否则就没有戒体。我们就要如此受持十善业。

“我自内心下决心做决定，断除偷盗（不与取），行持布施。”这个决心就是断恶行善。不偷盗是断恶，行持布施是行善。出家人不淫欲，在家人不邪淫，受持戒律。不邪淫是断恶，受持戒律是行善。下决心做决定就能产生戒体，产生能量。有这个戒体、有这个能量才能对治内心的烦恼和习气，否则无法对治烦恼和习气。这属于身造做的三业。

不打妄语，不说假话，说谛实语，说真话。不妄语就是断恶，说谛实语就是行善。不两舌，不说离间语，要化解他人的怨恨，化解怨恨就是行善。不两舌，不挑拨离间，就是下决心断恶。不恶语，说悦耳语，好听的话。不绮语，说是非，说无用的话叫绮语。要断绮语，就要持咒、念佛。通过语言造作的恶业属于语四业。

意三业。不贪心。看到别人拥有福报受用，就起贪心，甚至想“如果对方得不到，自己能得到多好啊”，这都是恶。要断除贪心，修施舍心，行持布施给他人。不害心，没有恼害众生之心，有饶益心，想利益他人。不邪见，没有邪知邪见，保持正知正见。

此即断十恶行十善。若能下决心，做决定，或者在佛前、在上师前受戒，或者观想在佛、在上师前受戒。十善业戒非常重要，是真正的断恶行善。

“杜绝一切醇美酒”：喝酒会放逸，易成瘾、难控制。喝多就醉了，醉了就疯了，继而无恶不作，造业犯戒无量。佛当时特别强调，严禁饮酒。佛曾经说：一旦喝了哪怕是草尖上的水珠那么一点点酒，他就不是我的声闻（弟子），我也不是他的导师。

喝酒必然放逸，放逸必然犯戒，放逸必然造业，佛为了防止弟子们犯戒、造业而制定了这条戒律。若做到不犯戒、不造业，喝酒也没有什么。若饮酒后丧失理智，内心迷乱，无恶不作，就严禁饮酒。

以前曾经有个人，不但精进且具足信心，受持了八关斋戒后，有人故意制造障碍。让他必须从一瓶酒，一只羊，一个女人中选择。他想：杀生不好，邪淫也不好，喝酒好一点，还是喝酒吧。于是就选择了喝酒，结果喝醉了，然后其他两条戒都犯了。这个公案说明酒后会犯错误，甚至失毁戒律。

龙树菩萨告诫乐行王：虽然你是在家修行人，但是不要喝酒。一个真正的修行人身口意要保持清净，喝酒、抽烟会导致身心不清净。

“喜欢贤妙之维生”：意指千万不要以邪命活。邪命活是通过造业得来的财物受用，比如说抢来的，骗来的。即使有再多的钱财，有再大的权势也属非法，称为邪命活。

喝酒、抽烟、吃肉，甚至现在社会上有些人要吃活的物命，这都是邪命活。与其这样活着还不如死去，应该“喜欢贤妙”。身口意保持清净，跟出家人学，尽量吃素的、清淡的。穿衣服不穿华丽的，睡觉不睡高贵床褥等。八关斋戒包含很多这样的要求。

龙树菩萨通过书信的方式告诫乐行王，同时，也是为了我们这些后学者。印、藏、汉三地的大德高僧，所造之论典犹如夜空中的繁星，数不胜数。但是藏地无论何宗派，无不

特别重视《亲友书》。许多道场、寺院都要学讲《亲友书》。因为此为龙树菩萨的教言，是龙树菩萨的殊胜窍诀。再者，《亲友书》的内容非常殊胜，宣讲的是实实在在的佛法，是实实在在的修行方式，并且，本次宣讲以行之有效的窍诀讲解，所以大家要重视。听闻之后要好好消化吸收，认真对照自己，从而改变自己，这一点是最重要的。

《亲友书》讲记第三讲

戊二、随念布施：

知财动摇无实质，如理施比丘梵志，
亲朋贫者为他世，施外无余胜亲友。

龙树菩萨告诉乐行王，你应当行持布施。因为布施是最可靠的亲友。行持布施，将给自己带来实实在在的利益。

世人于生生世世的轮转过程中，亲友是暂时的，即使关系再亲密、时间再长，也只是一辈子——几十年而已，然后就不再是亲友了，来世可能会变成怨敌。有些上半生是亲友，下半生就变成了怨敌；有的更无常，去年是亲友，今年就变成了怨敌；甚至昨天是亲友，今天就变成了怨敌。亲友非常无常不可靠，没有任何实质性的意义。

这些所谓的亲友能利益、帮助我们什么？什么也不能。甚至有时候对我们的爱和帮助，也是一种伤害。比如，我们做了错事，有很多缺点，亲友们还会帮我们隐瞒，这实际上是害我们。

所谓的怨敌，一点都不在乎我们的感受，直指我们的不足，对治我们的毛病和过患。对一个智者来说，这是一种最大的帮助，也是一种最大的利益。因为我们一旦发现自己有这么多的过患和毛病，才会改正，这叫进步。

当我们稍微获得一点点功德、福德，亲友们就会帮我们四处宣扬，这是他们爱我们的一种方式。他们并没有别的意思，只是宣扬我们怎样怎样好。其实，宣扬功德是毁坏功德的因素，宣扬的越多，知道的人越多，功德越小；宣扬的越多，知道的人越多，福德越小。这是颠倒！所以，亲友不能利益、帮助我们。

怨敌就不一样了，怨敌知道我们有功德或做了何种好事，就帮我们隐瞒，帮我们保密，不跟任何人说。若有人提起，可能还会生气："没有，哪有啊！"实际上这会真正帮助我们，利益我们。

事实就是如此，所谓的亲友实际上不能利益我们。而我们特别讨厌、嗔恨的怨敌，却能真正帮助我们。佛为什么讲安忍的功德？因为安忍的功德非常大，我们若能修安忍，对积累善根、积累福德都是非常有利的。这是积累善根和福德非常便捷的一种修法。

安忍是从内心里生起智慧。当有人害你、骂你的时候，心里很难受、很生气，却还要忍啊忍啊……这不是真正的安忍。真正的安忍是把它当作好事来看待："我修行的机会来了，这才是我真正的善知识……"能对照自己，改变自心，才称为安忍。何为安忍波罗蜜？波罗蜜是智慧的意思，安忍不能离开智慧，否则就不是安忍波罗蜜了。

从世俗的角度来讲，亲友确实对我们有恩德。但是从另外一个角度思维，他们却能伤害我们。尽管他们并非故意而为，不愿意伤害我们，但是由于愚痴颠倒，他们的所想和所行都是背道而驰的，他们想帮助、利益我们，事实上却伤害了我们。

而布施才是真正究竟的亲友，也是最最可靠的亲友。布施分为财布施、法布施和无畏布施三种。我们若能如法做财布施，则会在生生世世中财富圆满。谁不喜欢财富圆满？但只有财富，没有智慧也是一种压力，若没有修行，财富就成为一种障碍。如果我们同时做法布施，则会在生生世世中具有智慧。若是有智慧，即使有再多的财富和受用，也不会变成压力和障碍。所以只做财布施还不行，还要做法布施。无畏布施还会带给我们生生世世的健康长寿。这些仅仅是布施

带来的暂时的利益，究竟的利益就更不用说了。

当我们离开这个世界的时候，任何东西都带不走，但是布施的功德可以带走，所种下的善根和福德可以带走。我们行持布施的同时，相续中已经种下了善根和福德。就像农民在田里耕耘一样，已经把种子播下去了，过后会慢慢长出果实。在行持布施的同时，心相续中就种下了解脱的善根和福德。当我们离开这个世界的时候，什么也带不走，包括身体，但灵魂是不死的。何为死？这个肉体，也就是所谓的躯壳，不呼吸的时候就被称之为死，而灵魂却离开了。灵魂不死是指心的相续不间断。

刚才这些善根和福德种在哪里了？种在心的相续中了，心的相续不会死，所以这些善根和福德可以带走，至于其他种种表面上的东西无法带走。权力不能带走，当你面临死亡的时候就没有权力了；你真正离开这个世界，步入中阴界去见阎罗王及狱卒的时候，就丧失权力了。在人间无论你是国王，还是大臣，阎罗王和狱卒们都不会承认。即使有再多的财富，哪怕是世界首富，当离开这个世界的时候，一分钱、一毛钱也带不走。去见阎罗王和狱卒时，仍然是一无所有。

你面见阎罗王和狱卒时，有再多的钱也无济于事，无论是人民币，还是美元，狱卒们不认，也不认金银财宝。即使你有成千上万的眷属，当离开这个世界的时候，一个仆人也带不到阎罗王处。一根毛发也带不走，包括一辈子用心爱护的身体也要舍弃，只能孤零零地步入后世。

活着的时候，我们的身体不让人碰，不让人看，天天吃好的、穿好的、挑好的供身体享用。当灵魂离开时，身体就变成了尸体。要么火化，要么到天葬台喂鸟。能喂鸟也行，鸟还可以接受，狗还可以接受。如果是放在箱子里冷冻，硬硬的，过两天火化了，就变成灰了，什么也带不走。能带走

的只有种下的善根与福德。所以布施才是我们真正的亲友，布施才能真正利益我们。

我们打电话，送东西，与人交往，要把一切精力都放在布施上：与亲友打电话时，要想到布施；送亲友东西时，要想到布施——一切都要变成布施。打电话时，说一些悦耳语，让他们心情愉快；送东西时，要想到是为了安慰他们，让他们获得一时的满足，这也是一种布施。但是这个时候要转念：他们是与自己有缘的众生。要有这种施舍心：无论是财富还是受用，一切都是无常的本性，来去不定，无有可信赖之处，都是虚假的。但是我们可以用来做一些有意义的事情，比如做布施，这样意义就大了。不然，拥有这些有何意义呢？

龙树菩萨讲积财守财失财都是痛苦。开始是痛苦的，中途是痛苦的，最后也是痛苦的，一切都离不开痛苦。所以财富都是无常的、虚假的，毫无可靠之处，没有丝毫的恒常性，都是不停变化的。财富并不能带给我们真正的快乐！无论我们曾经如何富足，仍然会贪得无厌，永不知足。如果有了一百万，又想要一千万；真正有了一千万，又想要一个亿；真正有了一个亿，又会奢望有几十个亿……几年前我遇到过一个千万富翁，他觉得自己应该再赚钱，不然就落后了……人就是这样，不知满足，欲望永无止境。

一旦我们真正懂得了这些道理，就应该做财布施、无畏布施和法布施，要把这些都利用起来，为自己积累福报。

世人都一样，不做布施，不愿意做布施，怕布施以后再也没有了。其实越布施财富越多，但是人都愚痴，不明真相，不敢布施，怕变得一无所有，怕变成穷光蛋，怕别人看不起自己。其实，这些想法都是愚痴的。我们要布施什么？要布施财富，要布施法，要做无畏布施。无畏布施是用自己的生命保护他人的生命。

财布施的对境包括以下几类人：出家比丘、婆罗门、亲戚朋友、贫困者。也可以布施与我们经常有来往的人，要把对方当作众生。不求回报，叫布施。

现在世间有这样的情形，这次给他随礼，下次他肯定还礼，这是求回报。有的人做布施贪图异熟果。佛说布施可以财源滚滚，为了这个目的而做布施，也是贪图异熟果。我们要无私地，不求回报地布施。比如，亲朋好友送来东西，送来赞助，这时要把对方当作与自己有缘的众生，不要认为这是“我”的朋友、“我””的亲戚，这样以我为中心就是自私。

要以众生为中心，把我去掉，如此才可以行持菩萨道，此谓布施。第一，把对方当作与自己有缘的众生；第二，无私——不求回报，以这样的心态送东西帮助别人，都是布施。对家人也一样，父母生病，应该供养父母钱财治病；有的不给儿女钱不行，不给他们买东西也不行，很让人头痛。要想到儿女是与自己最有缘分的众生，把他们当作众生，不求回报地给予。

有的父母对儿女好是求回报的：我对他好一点，他将来能不能对我好一点？我现在满足他所有的需求，将来他能不能给我养老送终？不要想这些，不要想果报，只在当下去做，“只问耕耘，不问收获”，只要把事情做好了，火点上了，灰自然就有。不求任何回报，没有任何要求地布施，心里自然就清净了。站在因果的角度讲，这都是了缘了债的方式，也是一个过程。缘了了，债还了，才能了脱生死。

作为大乘修行人，站在菩提心的角度，要把对方当作众生，自己为他无私地奉献和付出，这都是积累善根、积累福德的方法。当下就把我们生活和工作中的所有行为，所做的一切，都变成了布施，变成了修行。

只要你有智慧，真正想修行，没有什么可难的。很多人

都有误解，认为布施是有钱人做的事，布施是拿很多很多钱。事实并非如此。任何人都可以做布施，我们在生活和工作中随时随地都可以做布施。帮一下贫困者、有难者也是布施。一些动物面临生命危险，放生解救它们的生命，这是无畏布施。

乞丐向我们乞讨，我们给予些许财物也是布施。有些菩萨的传记说，当有人来向菩萨要东西，无论是要吃的还是要钱，菩萨们内心生起的喜悦，远远超过了阿罗汉入定时感受的喜悦。阿罗汉入定时的喜悦，是世间任何喜悦都无法比拟的。

可我们遇到乞讨时，烦得不得了："又来了！"心里还分析他们是否是真正的乞丐。这与你布施他有什么关系？只要有人向你讨要，你尽管布施就行了。

历史上有一个公案：一位名字叫哲美根顿的王子，特别喜爱布施，国王有一颗如意宝，是珍贵的国宝。国王说："这属于我们国家的国宝，你没有权利给别人。"一天，来了一个乞丐，向王子要东西，王子问他要什么，他说只要如意宝。王子说，自己没有权利，因为国王不允许。那个乞丐很不高兴："虽然你之前做了很多布施，若今日不送我如意宝，那么你的布施就不圆满。"听到乞丐这么一说，王子就把如意宝给了他。虽然乞丐来自于他们敌对的国家，但王子依然给了他。

无论是敌人还是仇人，只要向你索要就给他，这才是布施。佛法里所讲的布施，是建立在平等的基础上的，没有怨敌与亲友的分别。如果有分别，布施就不清净、不究竟。觉得这个人对自己好就布施，对自己不好就不布施……这不是真正的布施。

有的人还在那里分析……分析什么？马上就布施吧！对有些人来说，即使送给他一百块钱、一千块钱，也不会满足、

不会高兴。然而，哪怕给乞丐一块钱，他都特别满足、特别高兴，他们满足了、高兴了，我们心里也舒服了。能让自他生欢喜就行。有的人说什么："乞讨是一种生意模式，是造业的……"如果以此逻辑分析，我们就不要到超市买东西，因为他们也会将赚来的钱拿去做生意，或者去造业。说到底就是不想布施，没有别的。

法布施。指分享自己得到的法益，所明白的道理。有的人说："我要传法，我要讲法……"不要这样，要跟他人分享——将自己明白的道理，告诉他人，让他人也明白这个道理，要有这种利他心。有些人学到一些东西，明白了一些道理，就幻想如何如何……这样就不好了。若自身确实匮乏传讲的能力，不知道如何分享，也可以利用信息转发传播给别人，这属于传播正能量，能解开众生内心的疑惑，令他人内心的痛苦有所缓解，同样属于布施。

法布施，首先想到的是众生，能否解开他人的内心疑惑，能否令他人的内心稍微宁静一些，能否帮助到他，让他明白一些道理，得以转变心态。首先要具有这种为他人着想的利他心，而不是宣扬自己懂得比别人多。

无畏布施。全力以赴地爱护众生的生命。无论做什么，甚至外出时，都应该想到众生：我会不会恼害众生，会不会伤害众生的生命？

为何要求僧人结夏安居？原因在于夏季的小含生太多了。当时佛在世时规定，夏天三个月内不许出门。此规定有两个原因：第一是沙门经常外出，导致外道诽谤佛教，说佛门的出家人，经常四处闲逛、瞎跑，由此佛制定了此规定。第二是因为夏天小含生特别多，外出会伤害很多生命。结夏安居是为了戒杀，是爱护生命的一种方法。我们也要时刻注意，尽量不伤害众生的生命，尽量不恼害众生，此为无畏布施。

如果能如理如法地行持布施，那么生生世世会财富圆满，智慧圆满，并获得健康长寿等等福德。所以，布施才是最究竟的亲友。

戊三、随念持戒：

> **汝戒未失无缺憾，未混未染当依之，**
> **戒如动静之大地，一切功德之根本。**

“戒”指戒律。戒律包括很多允许和不允许的取舍之处。持戒之后，相续自然清净，相续清净是戒律的功德。

戒律乃一切功德的根本。戒律是增上生、决定胜一切功德的根本。增上生是暂时的，指八大成就、八大神通。如神足通（确实比飞机飞得还快）、天眼通、宿命通等，并且能获得财富、权势、才华、俊美的容貌等世间的福报。

戒律清净，一切功德自然产生。此处以比喻说明动与静。动指活动的人类及马、牛、羊等有情。静是静止不动，像山川、高楼等外器世界。

无论是动的还是静的，都依赖于生存的依处——大地。若是没有大地，我们还不会飞，就没有办法运行、活动了。静止不动的山川、房屋、高楼大厦，如果没有大地的承载，如何能建造，如何能稳稳地矗立呢？以比喻说明若无戒律或戒律不清净，任何世出世间的功德都是妄想。即使有了也毫无意义。世间暂时拥有的权势、钱财、才华或荣誉，如同抓在手里的沙子一样不可靠，瞬间就会漏尽。

有的人沾沾自喜，有的人傲气冲天……当灾难来临的时候，当业力真正现前的时候，在地震面前，在海啸面前，连蚯蚓、苍蝇都不如，瞬间就被卷走了，瞬间就被埋在地下了。

蚯蚓也许能爬出来，苍蝇或许能飞出来，而人只有在那里等死，在恐惧和焦虑中离开这个世界。

虽然我为大家讲法，讲佛法的真理，但是若灾难真的来了，要面临死亡的时候，跟普通人没有什么区别。所以，任何时候都要把自己放低，反观自心。虽然高高地坐在法座上，大道理讲得滔滔不绝，但是当灾难真正来了，真正要面临死亡的时候，还是一介普通的凡夫，一样不如蚯蚓、苍蝇。世人都一样！

戒是一切功德的根本，这是龙树菩萨以比喻说明的。我们也可以此比喻做分析，若大地没有了，所有的事物都不复存在。若是戒律不清净，一切功德都荡然无存。

《教比丘经》中云："有者戒律为安乐，有者戒律乃痛苦，具有戒律则安乐，破坏戒律则痛苦。"有些人以所受的戒律为痛苦之源，有些人以所受的戒律为快乐之源——戒律清净是快乐之源，今生来世都会令你快乐欢喜；戒律不清净是痛苦之源，今生来世定会令你痛苦不堪。

我们经常讲：有利就有弊，无论世间还是出世间，都要遵循相同的法则，想占便宜是不可能的。

龙树菩萨在本文讲了四个要点：

第一，未失。修行人有在家戒和出家戒。居士五戒是在家戒。在酒戒的基础上，受持一条戒是一戒居士，受持二条戒是二戒居士，受持三条戒是多戒居士，受持五条戒是圆满居士。出家戒有沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒。不能破坏诸项戒律，不要说犯根本戒，连支分戒也不能犯，犯了要及时忏悔，也算是戒律清净。若是犯了支分戒以后不在乎，不忏悔，这属于持戒不清净。佛当时就是如此规定的。

在家人有增净法，比如每半个月要受一次八关斋戒；出家人也有增净法，每半个月要做一次忏悔，那时要互相忏悔。

比如三个沙弥到一个比丘面前磕头忏悔，直到比丘说可以了才可停止。比丘也要互相忏悔，主要忏悔所犯的支分戒。如果犯了根本戒，必须离开僧团，不能再进入大殿，这都是沿袭佛当时所规定的。

在家人若犯了根本戒要重新受戒，若犯了支分戒要及时忏悔，“不未失”即是此意。

第二，完整无缺。无缺是对治支分，即为殊胜广大，宣讲的主要是对治法。

一般来讲，犯戒有四个原因，第一，不知道戒条而犯戒；第二，不深信因果而犯戒；第三，烦恼重而犯戒；第四，习气重而犯戒。虽然知道也深信，但是烦恼生起的当下无法对治而犯戒；由于无始劫以来的习气，不知不觉就犯戒了。对治这四点的方法是：

第一，不知道戒条而犯戒。如果不知道戒条就去学，学了才会知道，但是现在世人都不愿意学戒。五部大论中包含戒律论，宣讲的皆是戒律。戒律包括四分律、别解脱戒。别解脱戒是根，四分律主要阐述别解脱戒，专指出家人的戒律。此外还有在家人的戒律，在家人称为优婆夷、优婆塞——女居士、男居士，也讲了很多戒条。为什么不愿意学戒呢？只知受戒，却不知戒条。听说要传居士五戒，都来受居士五戒；听说要传菩萨戒，都来受菩萨戒，但是却不知何为戒条。“知道啊，居士五戒不就是戒杀盗淫妄酒吗？”哪有这么简单，有很多详细的内容、细节，都要掌握，才能受持戒律。如果不明白、不知道就必须要学习、了解。

作为沙弥有沙弥戒，不可仅止于念诵，不但要背诵偈颂，还要思维、对照自己；比丘戒有二百五十多条，需要背诵并每日念诵、思维、对照，观察自己有否犯戒，对治的方法就是学修。所有的根本戒和支分戒都要了知，在何种情况下会

犯根本戒，在何种情况下会犯支分戒，都有详细的说明。如果牢记这些学处，第一个原因就不存在了。

第二是不能深信因果而犯戒。要广泛深入了解佛法，了解佛陀，深信善恶因果，深信佛宣讲的真理。如果真正深信不疑，透彻了解了佛法，了解了佛陀，并对这些真理和道理生起了信心，第二个原因就没有了。

第三和第四是因烦恼重、习气重而犯戒。烦恼习气要靠修行、修行、再修行，这样慢慢对治，直至烦恼、习气全部断除，实现成佛之愿。

第三，混杂。居士戒与出家戒，都属于别解脱戒。受持别解脱戒是为了解脱，为了到达彼岸，出离心是基础。这就不能混杂世间俗道——不能为了世间，不可以贪恋世间，否则戒律就不清净了。也许有些人觉得这也太难了，断除对世间的贪恋，丝毫不为世间的福报不可能吧。居士戒和出家戒都属于别解脱戒，别解脱戒的基础必须要有出离心，若是没有出离心的基础，都不能成为别解脱戒。

在家人受的是居士五戒，从在家戒律的角度来讲这是圆满戒；出家人受的是比丘戒或比丘尼戒，从出家戒律的角度来讲这是圆满戒。但若是你的相续中没有生起出离心，统统不能成为别解脱戒。别是个别，即个别解脱，谁受戒谁能解脱，否则就不能解脱，这是别解脱戒的含义。出离心是断除对世间的贪恋，一心求解脱。

另外，还有沾染、烦恼、恶劣的发心。恶劣的发心是指有些人无法坚持守持戒律，产生了想舍掉戒体的想法，并且说了一些要舍戒的话，戒体就会在相续中消失。舍戒是舍掉戒体，即便产生此种念头都不行。掺杂贪心、嗔恨心等烦恼也不好，这皆属于沾染破戒之因，烦恼恶劣发心等。只有具足了戒律清净的四种功德，才称得上戒律清净。

受持清净戒律即可获得一切功德，无论暂时的还是究竟的功德都能圆满。为什么单独讲布施和持戒？因为对在家修行人来说布施是很重要的，对出家修行人来说戒律更是首要的。

丙二（道之本体）分三：一、略说；二、广说；三、教诫实行彼等之义。

丁一、略说：

施戒安忍精进禅，如是无量智慧度，
圆满趋向有海岸，成就如来正等觉。

布施、持戒、安忍、精进、禅定及博大的智慧，即六度。佛菩萨所有的学处一概包含在六波罗蜜内。布施即施舍心，能布施自己的财富及一切受用，断除任何贪着，即布施圆满；持戒指身口意清净。安忍指无论面对何种对境和事情，内心坦然，能心甘情愿、心平气和（从自己的角度来讲是心甘情愿，从对方的角度来讲是心平气和），全部接受，如此心态称为安忍。当有人施以伤害、加害时，内心没有嗔恨，没有怨言，这就是安忍。

此外，在修法的过程中，能接受一切艰难困苦、严寒酷暑，也是安忍。这两天下了点雨，有点冷，有人就动心了："天气也太冷了，百日共修一百天也太煎熬了吧！"而不是"雨打日晒也不怕"。要有："求法真不容易，得法更不容易，我要不顾一切，不畏艰难困苦、严寒酷暑，一心一意求法！"此种心态称为安忍。

参加百日共修的人们，来自五湖四海，互不相识，家庭环境不同，生活习惯不同，他人的习气、毛病必须要接受，否则无法圆满百日共修，内心的烦恼来自不清净的心，"这是什么人啊？"有些人看到的全是不好的，因为心不清净，

所以看什么都不清净。

我们要有一颗包容心。何为利他心？内心能接受他人称为利他心。不接受他人会导致自己内心难受、烦恼。若做到打开心量，接受对方，这叫圆融，这样才能获得共修的功德和利益。

要学会接受，因为人有千差万别。他们都是我们宿世的父母，是未来佛。有些人刚开始求法的心比较强烈，自己想静静地看书，想好好地打坐，这时对境来了，一旦环境嘈杂，内心就烦恼不断："我要看书，那人不让我看；我要打坐，他扰乱我。"若真想修行，真想得到佛法，就要学会接受，要修安忍。

凡夫有些毛病是正常现象，你要打坐，他不打坐；你要看书，他不看书；你要求他不说话保持安静不动，有点太过分了吧！修安忍就这么修，要站在对方的角度想，换位思考，换作是自己也一样，你也会这样做，这就是安忍。佛法里有很多调心的方法：显宗里的无我空性智慧，密宗里的大光明、大圆满境界……八万四千法门都是调心的方法。

佛讲，众生的烦恼无有穷尽，所以对治的法门无有穷尽；众生的根基五花八门，所以对治的法门也五花八门。一旦生起了分别念，就不可能理解其深意。不同的众生有不同的引导方法，不同根基有不同的佛法对治，这才是佛法。如果一切都合乎你的胃口，就不是佛法了。世人要明白这些道理啊！

何谓佛法？根基不同，意乐不同，福报不同，众生不同，所以佛菩萨使用的方法、对治的法门也各不相同，如同医生要根据病人的病情才能写处方一样，不可一概而论，要自己去接受、去对照，能对号入座，这就是安忍。

第四，精进。精进指内心有意乐、有欢喜。"又要上课了，又要听法了……"厌烦不是精进。有时候上座时间长了一点，

心里就想：一个多小时了，怎么还不结束？一个多小时了，怎么还讲啊……这不是精进。精进的人越听越想听，期盼上课。怎么还不上课呢？闻法时专注地谛听，怎么这么快就结束了？其实已经过去两个多小时了……这种心态叫精进。精进在心态，不在形式。形式上天天打坐，天天念经，若是没有欢喜，没有意乐，就不是精进。

第五，禅定，主要是定。

第六，智慧。具有分析、辨别的能力，这一点很重要。我们所做的一切都是为了智慧，有了智慧就可以获得解脱。

最后是回向圆满。“趋向”即回向的意思，一切善根，一切修行要统统回向。回向包括两种，一种是心里想：这些功德善根等一切都给众生，众生有了这些善根和福德，能迅速获得解脱。还可以这样想：愿这些功德善根，皆成为我成佛的因，我要迅速成佛度众生。愿所有善根、功德能让我迅速成佛，终究完成救度众生之愿。这种回向是间接成为菩提果的因。还有一个是境界，即站在三轮体空的角度去回向，才是最圆满的。这是直接成为菩提果的因。

三轮体空指我们做布施的时候，布施者自己，众生，所布施的东西三者都不可得。有这种无我空性见解的摄持，叫三轮体空的回向。持戒、安忍等其他六度都是一样，有这种三轮体空、无我智慧的摄持，才可以成为菩提果的直接因。

在自相续中圆满修行此六度。内心思维、发愿，希望自己及无量众生，抵达三有大海之彼岸，成就如来正等正觉果位。

综上所述，回向包括两种。一种是内心思维、发愿，另外一种是站在三轮体空的角度，站在无我空性的境界中回向，行持善法，即六波罗蜜。除去其他简略讲述的，布施和持戒是单列出来展开宣讲的。

《亲友书》讲记第四讲

《亲友书》讲述了大量的佛陀教言。其实佛法无边，根据不同根基有相应的不同法门，此书所讲的教言都是比较殊胜的。殊胜指非常符合我们的相续，跟我们的相续相应，令我们受益良多。例如，令我们闻法或修法时能得到法益，称为殊胜。本书内每个教言都具有针对性，跟我们这些末法时期的众生，尤其是凡夫，非常相应。

如前所述，布施才是最究竟，最可靠的亲友，今日宣讲与布施相关的内容。

丁二（广说）分六：一、布施；二、持戒；三、安忍；四、精进；五、禅定；六、智慧。

戊一、布施：

何者孝敬父母亲，彼族具梵阿阇黎，
供养彼等今名扬，他世亦转善趣中。

首先阐述何为孝敬父母。父母对我们恩重如山，我们首先要知恩，然后才有报恩。知恩、报恩才是真正的感恩。

生命对我们来说非常珍贵，世界上没有任何东西比生命还珍贵。比如，当我们遇到一些危难，必须在生命与财产之间进行选择时，肯定会抛弃财产而选择生命，这说明生命非常珍贵。此珍贵的生命是谁给的？是父母给的。有些小孩子，尤其是80后、90后的年轻人都不懂事，不懂知恩，埋怨父母在自己很小时就离婚了，没有尽到做父母的责任，没有任何付出。但是你应该想一想，是谁把你带到这个世界上来的？这个珍贵的生命是谁给的？我们应该感恩一切，如果做不到这一点，至少要感恩父母，懂得父母的恩德。

有的人在小的时候父母离婚了，那是父母有难处，否则

他们不可能离婚。我们有时候特别会说："要包容……"如果对父母都做不到包容，就不要谈"包容"二字。包容应该是发自内心的，是从内心接受他人，尤其是接受他人的缺点、毛病。坦率而言，要做到真正从内心接受他人的缺点与毛病，确实有一定的难度，如果不明真理，没有智慧，确实难以做到包容。若真正明白了真理，具有了智慧，包容就不是难为之事了。

他人有缺点、毛病是正常现象，因为都是凡夫！作为凡夫不可能没有缺点、毛病。自他同类，同是凡夫，也有很多缺点、毛病，为何能包容自己却不能包容他人？既然可以包容自己的缺点与毛病，那么应该同样包容他人的缺点与毛病。"他犯了错误，我不能包容，不能原谅。"谁不犯错误？难道你不犯错误吗？你犯过错，你能原谅自己，也应该原谅他人。他人跟你一样都是凡夫，肯定会犯错误，没有什么大不了的。如果能这样原谅、包容他人，那原谅、包容父母就更是应该的了。

首先，子女珍贵的生命是父母赐予的，应该知恩、报恩。天下父母无不是竭尽全力地把孩子抚养长大，更重要的是他们的心——他们真心对孩子好，真心希望孩子好。有一句谚语说："父母的心如水，儿女的心如石头。"父母对儿女是真心的，真心希望儿女离苦得乐，而儿女的心又冷又硬。

很多孩子不懂事，认为父母能给予自己某些物质上的东西，才称得上恩重如山，否则，就觉得父母对自己没有恩德。事实并非如此，每位父母的能力不一样，福报也不同，他们不是不想帮助孩子，也不是不想给予孩子，而是没有这个能力。

我今天为大家讲解父母的恩德，强调生命来自父母，所以恩重如山；父母对我们是真心的，所以要感恩。衣食等外

在的东西，给予的多或少，都是次要的，获得生命是最重要的。所以，无论是佛还是其他历史上的大德都在讲要感恩父母、要报父母恩。何为感恩？感恩即是知恩报恩！否则，只在口头上说感恩没有意义。

我们知恩、感恩今生的父母以及生生世世的父母，这是大乘菩提心。但是我们首先要感恩今生的父母，这是做人的基本原则与基础，如果没有这两点，是不会有其他的功德的。

第二，感恩阿阇黎（上师善知识）。对上师善知识要知恩、感恩、报恩。我们的慧命是谁给的？是上师善知识给的。如果没有上师善知识的摄受，我们的慧命就会断灭，延续慧命唯一的依靠是上师善知识。

慧命较之生命更珍贵！生命是暂时的，慧命是永恒的；生命只限一生一世，慧命却是永生永世。上师善知识无论对我们还是对众生，都是真心的，真心希望我们及众生能离苦得乐，这是具德的上师善知识必须具备的基本条件及心态。

作为子女，得到父母的呵护、培养，才能健康成长；作为弟子，获得上师善知识的摄受、教言，才能脱离轮回。所以，我们要时时忆念父母及上师善知识的恩德，尽力报答他们的恩德，这是知恩、感恩。报恩的形式有财供养、力供养、法供养。

财供养。父母年纪大了，跟小孩子一样，你去看看他们，买点礼物，送点东西，他们会特别高兴。财供养是以你的能力让父母安度晚年，这是最好的报恩。如果做不到这点，你可以去看看他们，给他们买点东西，送点礼物，让他们心情愉快，这也是报恩。对上师善知识也应当如此。

力供养。就是服侍父母。现代社会很多老人都成了孤寡老人。尽管七八十岁了，连自理都困难，却没有人管。藏地老人都留在家里，而汉地的老人都被送到养老院了。现在人的心跟以前人的心不一样了，没有人愿意跟老人一起过日子。

但是，服侍父母是理所应当的。我们不能自立的时候，是父母呵护我们，抚养我们。父母老了，不能自理的时候，我们要去服侍、陪伴他们，这是责任，这叫力供养。对上师善知识也应如此，如果有能力，应该对上师善知识做如上两种供养。

法供养。对父母最大的孝顺是让他们进入佛门，明白佛理，念咒念佛。藏地的老人天天绕大殿、念咒，过得很充实。虽然老了，但是没有太大的烦恼与恐惧；虽然老了，但是有精神寄托——信仰佛法。虽然他们不懂太多的佛理，但知道念咒、祈祷的益处。即使面临死亡也没有恐惧，因为他们心中有信念。真正有信念的人面对死亡或灾难时，不会有太大的恐惧。藏地大部分人都有信仰，虽然没有文化，不懂太多的佛理，但是对上师三宝是一心一意的，这种一心一意是真正的信仰。而有些人虽然有文化，懂得佛理也多，但是对上师三宝三心二意，这类人谈不上有信仰。信仰是一种力量，是一种坚定的信念。

汉地人老了之后，有的还能打打麻将，有些人连这个能力都没有。没有人跟他打麻将，也没有人陪他玩，没有什么信念，在那晒太阳等死，真的非常可怜。

做为佛弟子，应该想尽一切办法让父母信佛，走进佛门。有信仰，能念点咒，念点佛就不一样了。让他们听一些佛法，听一些大德高僧们的开示，哪怕让他们明白一点点的佛理或道理，对他们的相续，对他们的内心也会有极大的帮助。

最大的孝敬，最大的报恩，就是想尽一切办法让父母信佛，让父母走进佛门，这也是法布施。而有些人毫不在乎，有的人虽然有这种想法，但是怕父母不接受而没有行动。有佛法就有办法，有智慧就有方法，你要想方设法，千方百计地让父母走进佛门。如果觉得没有办法，说明自己还不够智

慧。这是法供养，是孝敬父母，也是孝敬上师。

还应该做到言听计从。听从父母的话，顺从上师的教言，这里面包含了孝顺。这样孝敬父母，供养上师善知识，今生能名声远扬，世人也会赞叹其功德。有名声了，财富等自然就有了，世间其他的福报自然就来了。不仅如此，来世也可以转生到善趣，即使没有什么远大的理想，没有什么高深的境界，但只要真正孝敬父母，恭敬供养上师善知识，生生世世可以在善趣中获得安乐，不会堕落恶趣。虽然没有超出轮回，但是跟恶道相比就是享受，就是福报。有时候做人，到人间看看；有时候做天人，到天界看看。

戊二（持戒）分四：一、所护之戒；二、断除彼之违品；三、行持同品不放逸；四、以比喻说明不放逸之利益。

己一、所护之戒：

以下阐述与持戒相关的内容。

> **损害盗夺与淫行，妄语贪酒非时餐，**
> **喜高广床与歌唱，舞蹈花鬘皆当断。**
> **随行罗汉之戒律，若具此等八斋戒，**
> **持长净转欲天身，当赐善男善女人。**

这里讲了八关斋戒，八关斋戒是佛为在家弟子制定的戒条，也是为在家居士讲述的一个修行要诀。

戒律有受持一生一世的，也有受持一日一夜的。八关斋戒是受持一日一夜、二十四小时的戒律，主要是小乘在家修行人受持的戒律。在大乘、密宗里，也有很多受持八关斋戒的仪轨。二者的区别在于：发心与动机不同。小乘要求具备出离心的基础。大乘佛法、密宗则要求必须具备菩提心的摄持。除此以外，其他内容皆相同。

密宗的八关斋戒，必须通过密宗的仪轨而受持，出家人与在家人可以同样受持。八关斋戒包括八条戒，分三类，第一，戒律分支；第二，不放逸分支；第三，禁行分支。

第一，戒律分支。

一、断除杀生。在一日一夜、二十四小时内，不杀害任何众生的生命。故意杀害众生会犯根本戒，无意杀害众生不犯根本戒，犯支分戒。例如受持八关斋戒的时候，少出行就不会无意中杀害众生的生命了。若是受持了八关斋戒，却不约束自己，在放逸的状态下外出散乱，也会犯一些支分戒。这属于轻视戒律，罪过非常大。在不得以的情况下犯的戒，可以说没有特别大的罪过，但是以轻视的心态想："说是这么说，没有这么严重吧……"有这种心态就会犯戒。

二、断除不与取。不与取是在一日一夜、二十四小时期间明处抢，暗处偷，或通过欺骗的手段把属于他人的财富据为已有。有权势的人不是暗处偷，而是明处抢。普通人不敢当面抢，就在背后偷。还有通过欺骗的手段，将属于他人的财物据为已有，这也是一种不与取。尤其是不能占用属于三宝的财产。寺院里的东西都是三宝财产，如果故意损坏，或是未经开许随意使用，都属于偷盗行为，罪过非常严重。大家可以看看《百业经》，那里记载了很多公案。

三、断除淫欲。在一日一夜、二十四小时内，断除一切淫行。无论是夫妻之间，还是非夫妻之间，若是有不净的行为，都属于淫欲，所以应当全部断掉。受持八关斋戒期间，以不好的心态看一眼或碰一下异性都有过失，所以要严格要求自己，与异性保持距离。朗措玛寺是清净的道场，有三宝的所依，若是在这里有不净的行为，都属于邪淫。不要说出家人，在家人也要严禁不净的行为，关于这一点要严格遵守。

作为凡夫，做不到不犯错，但是绝不能犯不该犯的错；作为凡夫，做不到不犯戒，但是绝不能犯不该犯的戒。以前法王如意宝亲口对喇荣的男女出家人说过这样的话："如果不好好受持戒律，男女之间发生了关系，相当于吃我的肉，喝我的血。"这种人是破坏誓言的人，不可以再进入僧团、进入坛城。所以大家要注意，若是实在不能忍受就下山，造业的地方有很多，不用到成都，到米亚罗就可以了，免得犯这种错误。

当然，在藏地也有这样的人，都属于破坏誓言的人。在这样的清净道场，若是男女之间有问题，都属于邪淫。邪淫有很多种，比如在寺院，在三宝所依的地方，有不净的行为，搞男女关系，都属于邪淫。尤其是出家众要注意。

以前佛在世的时候，男女众道场之间至少要有一旬的距离，相当于现在一公里的距离。但是现在没办法，寺院只有这么大，只能这样了。但男女众的生活区是分开的，男众不可以去女众生活区，女众不可以去男众生活区。戒律部专门管戒律，绝对不能装聋作哑，必须要严格管理，严密监督。他们制止一些事情是应当的，是我让他们监督，让他们制止的。

大家都要记住：异性之间少联系！释迦牟尼佛的时代没有手机，没有互联网，只要能保持距离就 OK 了。现在男女出家众是分开的，如果有事情要商量，必须要有第三者在场，必须要保持规定的至少一米的距离。如果需要见面谈一些事情，必须在规定的地方，不允许在其他地方见面。有些人自我感觉没有事，我们是父女；没有事，我们是兄弟姐妹……这也不行！这是寺院规定，是要表法的。关于这一点，今天我讲得很清楚了。

当时，喇荣很多年轻的男女出家众在一起学修，上师如

意宝怕出事，而亲口说了那些话。现在我们道场同是上师如意宝事业的一部分，戒律也同样严格。若真有人敢触犯戒条，就是吃上师的肉，喝上师的血！这是真正的活生生的魔鬼！之前是，之后也是。都要记住，若是男女众在一起了，发生关系了，就是破坏誓言！绝不允许与失毁誓言的人接触、联系。

在家人也要注意，不能破坏出家人的戒律！比如一个女性，破坏男性出家人的戒律，让他还俗；一个男性，破坏女性出家人的戒律，让她还俗，都是近无间罪，这是佛规定的。临终的时候，不用经过阎罗王的审判，直接堕入无间地狱。所以无论男女居士，不应该找一个出家人。如果真想结婚生子，社会上有很多人，找一个合适的人结婚生孩子，没人阻拦。

但是在此地道场，如果一个男性出家人与一个女性出家人发生了不净行，这就是吃上师的肉，喝上师的血！这是上师法王如意宝亲口说的，不是我随意说的。如果不相信到喇荣问问，大家都知道的。今天有必要讲给大家听，有必要强调这件事情。这么多男女众在一个寺院里，在一起学佛修行，要特别注意。我今天讲的也是佛的教言，上师的教言，并没有自己的分别念和想法。

四、断妄语。一般出家人会犯上人法妄语这条根本戒，当然有些居士也会犯这条根本戒。“我看到魔了，怎样惩罚的他……我看到佛了，怎样供赞的他……”有些人特别爱说：“你身上是不是有东西？”身上有东西又怎么了？谁的身上都有东西不用你说。如果有人这样讲，你就跟他说：“肯定有啊，我有很多护法神。”人身上都有很多肩神，这都是正常的。

其实这都是上人法妄语。若是故意、恶意说他人身上有东西，家里有东西，就是上人法妄语。意思是你知道了或感

觉到了。在八关斋戒二十四小时的时间里，不能说任何妄语。大乘佛法在菩提心的摄持下，善意地说谎是一种方便语，不是妄语。如果没有菩提心的摄持，就不是方便语，而是妄语。

什么叫菩提心的摄持？真心为他人好。比如，今天有一头牦牛被猎人追杀，你虽然知道这头牦牛在哪里，但是却说不知道；你知道它往东边跑了，却说往西边跑了，这是为了保护它的生命。为了众生，是允许这样说的，这是方便语。再比如，你为了圆满百日共修，跟家人说一些妄语："我在出差呢，我在办事呢，可能需要四个月的时间才能回去……"这是方便语。

故意说，而且恶意说，想欺骗他人，目的是为了自己，这就是妄语。妄语有上人法妄语、大妄语、普通妄语等，还有很多不能说的语言。

以上四条都属于戒律分支。因为这些对出家人、居士来说都是根本戒，所以是戒律分支。

第二，不放逸分支。

五、断除饮酒。在一日一夜、二十四小时内不喝酒。有些人说："我可不可以陪朋友喝点酒，可不可以陪领导喝点酒。"不可以。但如果是为了遣除修行上的违缘，为了方便学佛是可以的。比如，你首先发菩提心，真心为了众生成佛，为了成佛想学佛，为了学佛生活要好，工作要顺利，是允许的，但是能不喝尽量不喝。

为什么饮酒属于放逸分支？因为酒后容易乱性犯戒。醉酒后就变成疯子了，一个疯子肯定会犯错犯戒，所以佛当时对此管理的非常严格。但是现在这个社会好像不喝酒就不能谈事、不能办事。若是仅仅为了工作，为了遣除一些违缘障碍，少喝点也可以。

禁止饮酒，原因在于喝酒导致理智失控，一旦醉酒了，容易犯其他的戒律，因此佛杜绝众弟子饮酒。

第三，禁行分支。

六、非食。过了中午禁止吃喝任何东西，包括饮料、牛奶等，只能喝白开水。为什么这样要求？当时佛在世的时候，要么住在深山、山洞，要么住在森林、大树下。佛涅槃十多年后，才建立了道场、房屋。他们的生活如同小鸟的生活，今天的食物今天找，明天的食物明天找。制定日中一餐的规定，是因为每天中午都要下山化缘，要走很长的路，然后再返回山上。很多佛经里都记载着佛带着眷属去化缘的经历。

日中一餐是当时出家人的一种生活方式。原因在于，一是每天只化一餐，就有充足的时间学佛修行。二是午后吃东西后打坐修行，容易昏沉。所以，渐渐杜绝午后吃饭。

中午的时间界定是以自己所在地的时间为准。那时候没有钟表，当时佛专门制作了一个工具用来测时间，到哪里都要测一下，过了中午就不能吃东西了。以前上师如意宝专门用一种东西来测时间。我们这边过了一点十分就是过午了。其他地方不一定，要看当地的时间。

七、不歌舞、涂抹、装饰。在二十四小时以内不唱歌跳舞，不允许在放逸中演戏。当时佛规定的非常严格，在大乘佛法，尤其是密宗里有歌舞供养的修法。但是小乘的要求非常严格，出家人不允许唱歌、跳舞、演戏。所以在家人也要跟出家人学。

在身上洒香水也是不允许的。不装饰指不带耳环、项链等。以前印度人喜欢戴这些东西，连鼻子上都有装饰，戒律中，这些都是不能戴的。这三种分支在二十四小时内，没有特殊情况要禁断，这些都属于禁行分支的原因在于，要求在

家人过与出家人同样的生活，学出家人净化身口意三门，令身口意三门清净。

八、不睡卧高广大床。“高广”指尺寸高和价格昂贵。以前的床都有脚，尺寸超过一肘就是高，不能在这样的床上睡觉。贵是价格昂贵，比如说金子做的，银子做的，珠宝做的。我们讲沙弥戒的时候是分开讲的，这里是合并在一起讲的，属于同一条戒。

八关斋戒共有八条戒，要在二十四小时内受持。而密宗讲的八关斋戒，可以根据自己的实际情况受持，受持半天也可以，受持一个小时也可以，受持两条、三条都可以，很方便的。

十年前我曾宣讲过一次八关斋戒的功德，讲得很仔细，当时是用藏语为藏民讲的，现在已翻译成汉语了，发表在大圆满法网站，大家可以查阅。

八关斋戒的八条戒属于圆满戒，受一条戒，两条戒，三条戒，四条戒，五条戒都可以，但是在念仪轨的时候要改动一下。比如说受半天戒，不能说明晨日升。受持八关斋戒是一天一夜，但是念一次仪轨，可以受七天、半个月、一年，一辈子，可以根据自己的具体情况决定。这也叫增净。在显宗，尤其在小乘里有增净。比如，出家人每半个月要做一次增净。八关斋戒是在家修行人的增净法，最少半个月要受持一次。

仅仅受持八关斋戒，就能获得投生为欲天的悦意身体。受八关斋戒的人，可以转生为天子、天女、人，相貌庄严。持戒清净的人，身上自然就有香味，这叫戒香。不会转为劣身。

龙树菩萨跟乐行王说：“方便的时候，可以传给善男善女。”意指八关斋戒是在家居士受持的戒律，可以传授给善男善女。善男善女特指对佛法有意乐、精进学修的人。他们

受持八关斋戒，可以在生生世世中获得人天福报。

佛在世的时候是正法时期，一个人受持一生一世的比丘（比丘尼）戒，其功德不如在末法时期受持一日一夜的八关斋戒。在末法时期受持一日一夜八关斋戒的功德与利益，远远超过佛在世的正法时期受持一生一世的比丘（比丘尼）戒。因此，末法时期受持一日一夜的八关斋戒，功德利益非常大。

受持八关斋戒可以净化身口意三门，正信三宝，勤修三学，息灭三毒——以智慧相信三宝（正信），克服一切困难，修持戒定慧三学，息灭贪嗔痴三毒。持戒后身口意自然就净化了，一切外魔都无法侵入人的身心。

受持清净戒律是最大、最殊胜的护身符。受持八关斋戒的人，时时不离三宝的光明，时时可以得到三宝的加持。

十年前讲八关斋戒的功德利益时，为大家讲过暂时和究竟的八种功德，大家可以在大圆满法网站查阅。

我们现在只在初一、十五受八关斋戒，初十、二十五做会供。平时也可以受持八关斋戒，如果机缘成熟，尤其在百日共修期间，应该尽量保持身口意清净，先从心里受，不要胡思乱想。进大殿后，观一切为清净圆满，观诸位佛子都是佛、菩萨，没有不清净的。而有人却一进大殿就开始起分别念，看这个不如法，那个不如法；看这个如法，那个如法。你根本不懂什么叫如法，什么叫不如法，所以不要这样分别。还有人看这看那，心里杂念特别多，有时候生起嗔恨心，有时候生起贪心，这都是不好的。进大殿，要忆念这里是西方极乐世界，所有的人都是佛，都是男女本尊，一切时都是圆满的。出大殿之后，时时不离这种正知正念，由正知正念守护三门，即是供养上师三宝。

百日共修只是一百天，时间很短，在这期间要严格要求自己，如此你的相续会有很大的改变，可以说这是自己生生世世的财富，所以一定要珍惜。

《亲友书》讲记第五讲

今日续讲龙树菩萨《亲友书》之戒律的违品。昨天所讲的《八关斋戒》的内容涉及在家修行人行持的戒律，对于在家修行人来说非常重要。戒即净，持戒可以令自己的相续变得清净，若是相续没有变清净，表面上受持的戒条再多也没有多大意义。因此，如理如法的受持戒条，令自己的相续真正变得清净，断除违品是非常重要的。

戒律的违品特指内在的烦恼。本讲着重论述八种烦恼，即内心的杂念。当这些杂念生起的时候，我们的相续就会变得不清净，这样，我们在表面上受持的戒律、戒条再多，再严格也没有多大意义。以下讲戒律的违品——八种烦恼。

己二、断除彼之违品：

悭吝谄诳贪懈怠，贪欲嗔恨增上慢，
及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。

一、悭吝。特指吝啬自己的受用和财富，不仅不做上供下施，连自己都不舍得用。就像世间人说的：“爱财如命，一毛不拔。”其实这些财富和受用没有任何的实质性和可靠性，用生命去保护这些实在没有意义。应该把它用在该用的地方，才能发挥它的作用，否则就失去了它的意义。

这些受用和财富到底有没有意义？可以说有意义，也可以说没有意义，若是把它用在了该用的地方，就有意义，否则，就没有意义。拼命地赚钱，然后用生命来守护、保护它们，当真正面临一些灾难或事情的时候，比如得绝症或大病了，都要花出去，到那时不花也不行。

现在有些人得了绝症，要面临死亡了，还舍不得花钱治病，就这样等死，最后真死了。我比较了解医院，很多病人为了少花钱，想占点便宜，结果病情恶化，无法救治了，只能离开这个世界，这个时候连一分钱也带不走，所有的钱都不是自己的了。所以，当遇到灾难的时候，可能所有的财富瞬间就耗尽了；或者，当你离开这个世界的时候，一分钱也带不走，一辈子积累的财富皆成为遗产，都是别人的。人还没到火葬场，儿女们就开始争夺财产了。你知道了这种情况，心里肯定会很烦恼、很痛苦，这样就会影响你解脱。

如果你有这种心胸，把财富用在该用的地方，最好上供下施、以施为乐；如果没有这样的心胸，自己花个痛快也行，把所有的钱都花完，就 OK 了。否则，即便有再多的财富和受用也毫无意义。

有的人财富和受用越多越贪得无厌，没有满足之时。何时放下了，何时欲望才会停止，甚至消失。否则，欲望只会越来越膨胀。现在社会上很多有权势、有财富之人，皆因贪得无厌而犯错犯法！他们怕被人发现，钱财不敢放在别的地方，只能放在家里，而自己吃穿用破烂简单，有何意义？此为悭吝。

龙树菩萨讲："积财守财失财都是苦。"积累财富、保护财富是痛苦的，失去财富也是痛苦的。华智仁波切讲："有一块茶叶就有一块茶叶的痛苦。"我们这里的出家人，刚开始时几个人住在很小的房间里，很不方便。现在单独有一间屋子了，却还不满足，还嫌太小了，还奢望盖一栋楼。有了单独的空间，应该满足了。

所有的钱财，最好上供下施；若没有这个心胸，也可以自己吃、穿、花。但是我们为什么做不到呢？因为怕没有。其实不可能没有，做上供下施，越做越多，越花越有，不可

能花尽，对此我有亲身体会。刚开始建实修中心时，并没有多少钱，只有几十万，现在不但实修中心建成了，连佛学院也建好了。

刚开始，我身边的人很担心，认为几十万不可能建成。我跟他们讲，不要为钱操心，钱一定会有的，直至现在仍然如此。我们所做的一切，是发自内心的弘法利生，不是为了钱。虽然需要钱，但绝不会缺钱的，我一点都不担心。所以说“舍得舍得，有舍才有得”。十分遗憾，这个道理很多人都不懂，也不相信。

二、谄。覆藏自己的过患。自己有过患和缺点却一味藏着掖着。在忏悔的时候，我们对自己所犯的错误不应该有任何隐瞒和覆藏，要不覆不藏，但是世人都有隐瞒之心。若犯了根本戒，哪怕一刹那也不隐瞒和覆藏，这样还有再受戒的机会。若是有一刹那的隐瞒和覆藏，就再也没有受戒的机会了，因为这个罪过特别严重。所以，我们在佛面前，尤其在上师面前发露忏悔的时候，应该不覆不藏，业障才能清净，才能弥补错误。

以前有个修行人，在山上修行，生活很困难。一天，他到一个朋友家里，碰巧没有人在，这时他想偷点糌粑。手已经伸到袋子里了，突然他醒悟到，自己正在触犯戒条，就立即跑到屋外，大声喊：“我在偷东西，我在偷糌粑。”这样清净了很多业障。

最初他想偷糌粑，这特别不如法，尤其是对出家人来说。但是他及时生起了正念，大声宣说自己的过失，如此一来业障就消掉了。一个修行人不应该有覆藏之心，尤其在忏悔时，要敢发露，做到不覆不藏。有覆藏这种烦恼、习气特别不好。

三、诳。装腔作势，显出一副有功德的模样。为了欺惑众生，没有功德装有功德，没有成就装有成。居士里有这样

的人，出家人里也有这样的人。很多出家人一下山，面对居士的恭敬，就装清净，装慈悲，装智慧。为了让众生生欢喜，为了增长众生的信心，可以装一装。但是为了自己得到供养，得到利益而装，这是虚伪。前者是有过患却装没过患，后者是没功德却装有功德，这就是谄和诳两种烦恼。

四、贪。贪受用和财富。尤其是末法时期欲界的众生，贪心特别重。贪心是慢热性的，慢慢让人犯戒，落入陷阱；嗔恨心是爆发性的，突然生起来，无法控制，然后骂人打人。

五、懈怠。包括两层含义：一是爱吃东西，爱睡觉，吃完了睡；二是经常做一些没有用、没有意义的琐事，虚度光阴。

六、贪欲。对异性的欲望。欲界的众生贪欲非常强，这种烦恼习气非常重，佛法里专门有一种对治法：观白骨。观想把皮肉都去掉，只剩下骨骼。不要说异性的身体，所有的身体都可以观成白骨、骷髅。这样贪心就无法生起了。但是在大乘佛法，尤其是在密宗里有更殊胜的对治方法，可以通过这些方法对治对异性的贪着。

现在社会风气特别差，比如邪淫，历史上，即便普通的在家修行人也不会犯此戒，而现在邪淫的问题非常严重，宣扬所谓的性开放。世人不应该学这个，而应该学心开放。但世人都喜欢这种恶行，还为此找借口，此为贪欲。若仔细思维观察，人的身体没有一处是干净的，没有一处是有价值的。没有什么可贪的，贪执这些毫无意义。密宗里有一些修法，需要人的头盖骨。那时你一定觉得脏，碰都不敢碰。其实那是洒过净、加持过的。仪轨要求用头盖骨，也是为了断除我们对肉身的执着。

有的人一听说天葬台更害怕了，听都不敢听。那是因我们太执着肉体了，所以一说天葬台就觉得恐怖，其实没有什么可害怕的。

头盖骨也没什么，已经洒过净了，已经成为了法器，但有些人还是害怕，碰都不敢碰，这说明我们身上没有值得喜欢的东西。头发、皮肤、血肉、骨骼、内脏……有什么可喜欢的？有什么值得执着的？真的没有。但是凡夫的内心都有烦恼习气，我们自己的身体充其量是一个不净袋，然后不净袋旁边又多了一个不净袋。我们自己的烦恼已经够多了，凡夫身边又多了一个凡夫，有什么好的！以苦为乐，以假当真，竟然还说没有事，世人的生活无不如此。虽然生活的本质是这样，但是你不应该过这样的生活。这种生活是烦恼痛苦的，你应该从烦恼痛苦中摆脱出来，佛讲的正是此意。

肉体没有一处是干净的，没有一处值得我们喜欢，但是源自内心的重重烦恼习气，令世人极端颠倒，还说什么："我喜欢，太有性格了……"真是颠倒到极点了。但是没办法，有些人就喜欢做烦恼的奴才，从事实真相来说，非常不值得。

七、嗔恨。嗔恨是爆发性的，嗔恨生起时，要么就骂人，要么就打人。还有人总想报复，其实所谓的报复就是报复自己。有的人让他人家破人亡，最后自己也家破人亡了，凡夫就是这样颠倒。佛法里讲，当嗔恨心生起的时候，自己所积累的善根福德，会受到彻底的毁坏。因为嗔恨心生起时，相续立刻就变得不清净了，就像平静的水面，被棍棒击打就会波澜起伏。同样的道理，有的人嗔恨心一生起来，会杀人放火，很难控制。

烦恼到了极点，对相续的染污、伤害也非常大。为什么说功德和善根立刻会毁坏，并且是彻底毁坏，就是这个意思。我们自己也有亲身体会，嗔恨心一旦生起来就是这样，医学也能证明嗔恨心对身体的损害是非常大的。爱生气、嗔恨心特别重的人，都很短寿。

所以佛说，嗔恨心生起时，所积累的功德善根立刻会被

毁坏。有人说：我嗔恨心很重，很难控制……那你应该想：不能嗔恨，嗔恨的过患很大……有人骂你打你，甚至伤害你，你不在意，好像没发生一样，这样谁都不能伤害你。不要总想让人保护自己，别人无法保护你，只有你自己可以保护自己！你生气，身体就会受到伤害；你生气，就会给自己带来灾难……如果不生气，伤害、灾难都不存在了。

若我们站在众生的角度讲，可能难以理解：我为什么要忍，还要对他好？那么，我们不妨站在自己的角度讲，这样做是在保护自己，只有这样做，自己才不会受到伤害。只要自己不拿这些当回事，就像没发生过一样，即使面对再强大的敌人，又能奈我如何？

一定要把握住不生气。一旦生气了，自己的善根就没有了；一旦生气了，自己就受到伤害了；一旦生气了，会给自己带来很多灾难。佛法里讲，嗔恨心生起时，一百种障碍同时出现。一百种障碍是形容词，形容很多障碍。按世间的角度讲，也会给自己带来很多的灾难。若是为自己，就不要嗔恨他人。

站在众生的角度讲也是如此，我们要把众生当作佛，当作父母。如同《入行论》里讲的一样，众生的的确确是我们宿世的父母。他们也在受烦恼的控制，受业力的牵引，也是不自由的，我们更应该可怜他们，更应该发慈悲心。如果我们把众生都当做佛，也是调服自己的一种方法，他们都是在帮我们消业而已，这样一想，我们更不敢生气了。在佛法中，对治嗔恨心的方法有很多，就看自己适合用哪种。

八、增上慢。有些人没有功德，没有成就，却自诩有功德，有成就，自认为了不起。傲气冲天，目中无人。有一种人称为傲慢声闻，他不是真正的成就者，可是他自认为成就了，这是一种烦恼。之前也讲过，“傲慢的铁球上不沾功德水。”

傲慢的人不会产生真实的功德。

增上慢具有以下几种不同的傲慢表现：

一、种姓骄。即种姓傲慢。以前印度有国王种姓、婆罗门种姓。古印度特别重视种姓，那时不用选举，国王种姓子子孙孙都是国王。婆罗门种姓世世代代都是婆罗门，国王种姓与婆罗门种姓都是比较高贵的种姓。当时没有佛法，但是婆罗门也是苦修者，以苦修得到别人的尊重，成为比较尊贵的种族。国王就不必说了。

如今一些所谓的富二代，是领导家的孩子，富人家的孩子，都非常傲慢。其实这些富二代也没有什么真正的优势，可能前世修点福报，要什么有什么，但在今生，他们不是以自己的本事得到的，一切都是父母赚来，给他们留下的。他们觉得自己挺能花钱，挺会玩。若有条件谁都会玩，谁都会花钱，这里所有的人都会。也有真正通过自己的努力获得财富的，不要父母的钱，不要父母的帮助，自己创业，自己的江山自己打。其实江山不是跟父母要来的，而是自己打出来的。现在的富二代都向父母要，自己没本事还很傲慢。现在不讲究种姓，其实所谓的富二代都是很典型的种姓骄。

二、相貌骄。骄傲自己有美丽的容貌。不要说明星，连模特也很傲慢，她们靠的是容貌，靠容貌也就能维持十多年吧，还要天天化妆。有些名星卸了妆的面貌象鬼一样，自己心里清楚这是画出来的。有些甚至是通过医学手段整容的相貌，而并非天生丽质。但是众生颠倒，无论是天生的还是整容的，只要美丽就行，而且还要多看一眼。

我未去汉地之前，不知道有化妆这等事，惊讶汉人怎么都长得这么好看呢？后来才知道都是化了妆的。还有，我刚到汉地的时候觉得很好奇，五六十岁，甚至七十多岁的人头

发怎么都很黑很亮，以前不知道还可以染头发。有个居士，年龄大概六十多岁，平时头发很黑很亮，我想她可能就是这样的吧，老了也没有白头发。后来她不染头发了，可能是不想染了，没过多长时间，满头都是白发。我心想她头发怎么白的这么快啊，后来才知道她原先的黑发是染出来的。

这都是人为装扮出来的，认为只要好看就行。可能汉地人多，如果不特殊一点就没有人看。我刚开始不知道有“回头率”这个词，不知道什么叫回头率，后来明白了。有一次我们出去逛街，有人说：“上师，你的回头率挺高。”我不明白，后来一问才知道，就是回头看的人多。不是我好看，而是我的衣服比较显眼，看的人就多一些。甚至有的人爱自我欣赏，还沾沾自喜呢。

三、广闻骄。所谓的有学识的人也挺傲气，傲慢心特别重。谁都看不起，互相不低头，这种人是骄傲自己广闻博学。有些学佛人明白了一点道理，掌握了一些理论知识，就自认为很精通了，很多居士都夸他“老居士，大菩萨”，仰仗着自己皈依三十年了，也自诩是老菩萨。连学佛的人里都有这样的人，世间人就更不用说了，有一点知识，有一点学问，心里就很傲慢。

四、韶华骄。骄傲自己青春少年。年轻人跟老年人肯定不一样，仰仗着自己年轻就看不起老年人。老年人也曾年轻过啊，年轻人再过十年、二十年也会跟他们一样老。有些年轻人觉得自己年轻，身体比较健康，就不把老年人放在眼里，这也是一种傲慢。

五、权势骄。有的人拥有显赫的权势，更是骄傲自满，趾高气扬，一想到自己拥有的权势即刻自我陶醉，这些也是傲慢。

以上共列出了八种烦恼。若是你的相续中有这些烦恼，

甚至很严重，戒律是不会清净的，戒律和功德也不会圆满，这都是戒律的违品。我们要想尽一切办法，把这些烦恼断掉。

关于对治的方法，小乘里有，大乘里也有，显宗里有，密宗里也有，通过这些方法去对治烦恼，对治习气，这就是学佛，这就是修行。

受持戒律也需要助缘，不放逸就不容易犯戒，放逸就容易犯戒，比如说喝酒就容易犯戒。龙树菩萨对乐行王说：不可放逸，放逸会导致犯戒，不放逸就能对治这些违品和烦恼，如此一来，戒律自然就清净了。

己三、行持同品不放逸：

佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，
是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。

何谓不放逸？不放逸就是特别小心谨慎。比如，有一个人身上有一个很大的脓包，一碰就会破开。他肯定会很注意，不去碰任何东西——不碰人，不碰墙，不碰柱子等。此乃比喻。

时时刻刻警醒自己莫犯戒，警醒相续中产生这些戒律的违品，保持小心谨慎，此谓不放逸。如果能小心谨慎，这些违品就不容易产生，也就不会轻易犯戒。所以不放逸是很重要的。

不放逸如甘露。甘露可以消除障碍。我们经常担惊受怕、战战兢兢，如果不放逸，一切问题都会迎刃而解。

“放逸乃为死亡处”：放逸的人处在死亡的边缘状态。从世间的角度讲，放逸的人是快要死亡，快要离开这个世界的人。放逸的人总有一天一定会犯错误，一定会犯法，把自己置于死地。学佛的人如果特别放逸，就是即将堕落的人。放逸是堕落的征兆，等着下地狱，等着堕落恶趣。为了自己

能增长善法，增长功德，应该恒时修持不放逸，小心谨慎。此为以比喻来说明不放逸的功德和利益。

己四、以比喻说明不放逸之利益：

何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，
如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。

曾经肆无忌惮、为所欲为地放逸之人，任由身口意想干什么就干什么，想想什么就想什么。现在有些人心里什么都想，一会儿到藏地了，一会儿到汉地了；一会儿想儿女了，一会儿想家人了；一会儿想仇人了，一会儿想恩人了，就像疯子一般。从不管理这颗心，妄念特别多。

再者，任由口完全处在放逸中。有些人特别爱说话，站着说，坐着说，躺着说。不懂装懂，说这说那。参加百日共修的人里也有这样的人，不停地说，什么都说，一点也不管制这张嘴，特别容易造口业。这种人特别爱说绮语，说绮语是其本质。甚至有时候在人与人之间挑拨，说怎么怎么不好；没有上座说上座了，吃饭了说没吃饭等等，这都是说假话。

口业特别重，该说不该说的都说。“话多不如话少”，现在很多人都不会说好话，所以要少说话。如果会说好话多说也行，说一些能利益他人的佛法的真理，这是好话。

身恶业。杀盗淫等无论何种恶事都做。首先是杀生，现在有些人，早上一醒来就琢磨今天吃什么，特别嗜好吃。你吃肉也罢了，但不能吃活的。有的人还特别挑剔，专吃活的、新鲜的。行，你就挑新鲜的吃吧，来世你也会变成新鲜的，让那些众生吃你。

偷盗。有的人虽然不敢直接偷，但是通过各种欺骗手段，将他人的财富据为己有，这都是偷。我在汉地听说现在社会

上的一些人，坑蒙拐骗是本事，什么都是骗来的，这就是偷盗。

淫邪就更不必说了。现在人生活条件好，内心却越来越空虚，当没有能力调伏内心时，就开始吸毒、赌博等，何种恶事都做，根本不管制身口意，爱干什么就干什么，爱怎么干就怎么干，这属于放逸。

曾经极度放逸之人，若是能忏悔、改过，同样可以解脱，可以变清净。佛说的忏悔就是改过的意思。有些人说：我以前造的业太多了，怎么办啊？有些人说：我学佛有点晚了，再早一点遇到佛法就好了，就不会造那么多业了等等。其实，只要你有幸遇到了佛法，真正对佛法生起了信心，何时遇到佛法都不晚。

现在有些出家人，抛弃大家出家了，然后到庙里，到山上建了个小家。今天想要这个，明天又想要那个，这样修行就难了。有些居士虽然遇到佛法了，应该精进学修佛法了，但是却搞世间八法，这样能否解脱也不好说。

有一句话说：放下屠刀，立地成佛。意思是若能真正改邪归正，真正忏悔，何时学修都不是问题。之前身口意再放逸，造的业再多也不要紧。就像月亮拨云而出一样。月亮没有走到云彩里时很明亮，一旦从云彩里出来了，跟之前未入云彩时同样明亮。以下例举几个较有影响力的公案来阐明。

第一个是关于难陀的公案。难陀是佛祖释迦牟尼佛同父异母的弟弟，贪心特别重，不愿意出家，佛想尽办法让他出家了。他特别贪恋自己的妻子，虽然身出家了，但心里依然放不下妻子。于是，佛想办法带他到了天界（通过他人的神通，可以去另外一个世界。犹如无著菩萨通过弥勒菩萨的神通去了兜率天，那时他并没有修出神通，凭借自己的能力不能到兜率天。难陀也没有修出神通，但是佛通过神通把他带到了天界。）佛让他去转转。难陀看到了很多无量宫殿，里

面有天子被众多天女围绕着。他特别羡慕：天界的生活太好了，这些天人也太享受了。但是有一个无量宫殿里只有五百个天女，没有天子。他很好奇，就询问原因。天女告诉他说：人间有位释迦牟尼佛，佛有位弟弟叫难陀，他现在出家修行，死后要到这里享受，我们等着伺候他。后来佛问他，是天界的无量宫殿好还是自己家里好？难陀说，肯定是无量宫殿好啊！佛又问，是你妻子漂亮还是天女漂亮？难陀说，当然是天女漂亮了！佛告诉他，你好好受持戒律，就可以升天享受天界的安乐。从此难陀非常精进。

佛告诉他的弟子们，不要理难陀，因为他是为了升天而受持戒律的。没人理自己，难陀很难过。佛又通过神通把他带到了地狱，让他去转转。他看见地狱里有很多油锅沸腾着，众多众生都被煮着。有一口很大的油锅，里面却没有众生。他很好奇，就问那些狱卒是怎么回事。狱卒告诉他说，世间有位释迦牟尼佛，他有位弟弟叫难陀，他为了升天而出家受戒，等天界的福报穷尽后就要到这里，我们在等他呢。难陀惊恐万状，回到人间更加精进了，后来成就了罗汉。

第二个是关于指蔓王的公案。他依止了一位婆罗门学法，婆罗门的妻子对他生起了贪心，被他拒绝后，反诬告指蔓王侮辱她。婆罗门很生气（婆罗门很厉害，有法力），但是他知道指蔓王也很厉害，不好对付，就想办法捉弄他。告诉他如果在七天之内杀一千个人，并把一千个人的手指都串联挂在脖子上，就可以获得梵天王的果位。然后念咒，给了他一把刀。之后指蔓王像发了疯一样见人就杀，七天杀了九百九十九个人。人们都知道指蔓王在疯狂地杀人，都躲起来不敢出现。指蔓王找不到人杀，就想杀自己的母亲。这时一个比丘出现了，他是佛陀化现的。指蔓王看到了这个比丘，就放弃了杀母，开始追杀比丘。本来他跑得非常快，比丘走

的很慢很慢，但他却追不上。就觉得奇怪，然后喊道：“你给我站住！”佛陀说：“我一直在安住没有走啊？”他心里更奇怪了。这个时候，佛为他讲法，令他生起了信心，继而出家修行，最后成为了阿罗汉。

第三个是关于具见的公案，具见名叫未生怨王，他的父亲是国王，而且寿命非常长，他着急当国王，就把父亲关在一个空屋里，让他活活地饿死，就这样杀害了父亲。但是后来他对佛法生起了信心，一心忏悔，最后成为了菩萨。

我们从一些电视剧中也能看出来，皇宫之内的人争名夺利，勾心斗角，为了争夺王位。皇帝的儿子之间斗得你死我活，皇帝身边的大臣也够狠的。事实上皇宫就是这样的。具见为什么要杀父亲？就是为了王位，因为只有父亲死了，他才能继承王位，他着急继承王位就把父亲杀掉了。

第四个是关于能乐的公案。他跟一个女人关系好，母亲阻拦他，他就把母亲杀了。后来他非常后悔，就出家了，结果大家知道了他做的这些事情，佛也不收他，他只好离开了僧团，到了一个佛法不兴盛的边鄙地。他很聪明，也精通佛理，于是天天给那里的众生讲法，后来聚集了很多人，有成千上万的弟子。弟子中有很多大罗汉，都有大神通，因为依止上师后不能再观察上师，所以这些阿罗汉都没有观察过自己的上师。后来能乐圆寂了，弟子们要供奉他的遗体，其中有一位长老，是弟子中年龄最大的阿罗汉。他要清洗上师的遗体，洗手的时候，想通过神通看看上师在哪个清净刹土，结果没看到，后来发现上师在地狱里，因为杀了亲生母亲，造了五无间罪。这位长老召集了所有的同修道友，为上师做超度。能乐很快就脱离了地狱升到了天界，同时现量见到了诸法的实相。

他是一个犯五无间罪的人，并不是一位合格的出家人，

但是他为很多人讲法，有很大的功德；他培养了很多的成就者、大阿罗汉，也具有很大的功德。虽然死后下地狱了，但是很快就从地狱中出来了。

公案中这些人之前都曾放逸过，甚至杀过自己的父母亲，也杀过很多众生，但是他们真诚忏悔了，通过精进修行，最后都成就了阿罗汉。这些公案说明，虽然我们以前造过很多恶业，犯过很多错误，但是如果真正从内心忏悔，真正能放下，都能清净，都能成就。

《入行论》里有个比喻，一间千年的黑屋，一经阳光照耀，黑暗顿时消失得无影无踪！并没有因为曾是千年的黑屋，即便有阳光照射，还需要等一段时间，甚至等很多劫，黑暗才会消失。此乃比喻，当你发出了菩提心，当你把心态放下的时候，一切业障尽皆清净。

佛经记载，有两种人可成为法器，直至解脱成佛。一种人不放逸——不犯戒，不犯错误（这种人肯定能圆满，但是这种人很少）。另一种人虽然放逸但通过忏悔，能清净业障。

大家对佛法生起了信心，而且很精进，末法时期能有这样的机缘，能有这样的福报，是非常值得随喜和赞叹的。但以前你们在社会上犯过很多错误，造过很多恶业，跟我们不一样。我们从小出家，想造业、犯错也没有机会。你们应该好好忏悔，不要认为穿上法衣，剃个头，就可以在空中飞了！多忏悔才有希望。这都是很重要的。

《亲友书》讲记第六讲

《亲友书》是龙树菩萨的著作，是龙树菩萨的智慧精华，能学习这部论典，是宿世修来的福报，大家应该珍惜。此书的每一句教言都非常珍贵，今天讲解安忍的违品——嗔恨心。

戊三（安忍）分四：一、教诫断除嗔恨之因；二、断除怀恨之果；三、旁述心之特点；四、断除嗔恨之缘——粗语。

己一、教诫断除嗔恨之因：

如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，
断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。

在一切修持中，修安忍的功德是最大、最殊胜的。安忍的违品是嗔恨，嗔恨心很难对治。在前面讲过，在所有的烦恼中，嗔恨是爆发性的，一旦生起来很难控制，对相续的损害也非常大，非常不容易对治。有了一定的对治力，有了一定的修行，才能对治。

我们怎样对治嗔恨心呢？此处讲：“不要让嗔恨心有机可乘。”我们以何种窍诀和方法不让嗔恨心有机可乘呢？所谓的怨敌来谩骂、殴打，甚至伤害我们时，我们应该有一定的正见。

正见指轮回正见，首先要深信轮回。这样，我们自然就能把怨敌当作是自己的父母，若是对轮回没有正见，想把怨敌当作自己的父母是非常难的。也许嘴上能说一说，心里能想一下，但是不可能从骨子里把他们当作自己的父母。

佛在经中讲过，我们在六道轮回的过程当中，每一个众生都不止一次，而是无数次、不计其数的做过我们的父母。

佛经中有好多种比喻，来说明这个道理。所有众生都是我们的父母，包括怨敌也是我们的父母，对我们都有恩德，对此道理深信不疑。只是今生今世他们没有认出我们，而且他们也在受烦恼的控制，才伤害我们的。他们为什么要伤害我们呢？因为在轮回中迷失了，不知道对方是亲人，才会生起这种恶念和烦恼；他们无法控制情绪，才伤害我们。

反过来我们应该慈悲怨敌，因为他们也是愚痴颠倒的！《入行论》中讲，他们也是不自由的。

第一种，知道怨敌是自己的父母，我们把对方当作自己的父母，这样我们不但不会生起嗔恨心，反而还会生起慈悲之心。

如果你是个利他者，是个为父母着想的人，你不但不会生起嗔恨心，反而还会生起慈悲之心：都是我的亲人，都对我有恩，他为什么伤害我？为什么这样无情？因为他们没有宿命通，不知道自己的前世；他们在受烦恼的控制，是不自由的，这样我们就不会生起嗔恨心。如果在内心深处没有这样的知见，对治嗔恨是很难的。

有时候我们也知道嗔恨心的过患，当有人谩骂我们、殴打我们，甚至伤害我们的时候，我们也会忍，因为嗔恨心的过患太大了，不应该生起嗔恨心。但由于我们没有明白，不是发自内心的忍，所以才去压伏或控制，也许能控制，但这不是成就者之所为。

虽然，有时也能控制住情绪，但不是发自内心的；有时也能将嗔恨心压伏下去，但不是究竟的，所以首先要深信轮回。修任何法都是如此，修安忍也是这样。若没有深信轮回，修安忍是非常难的，不能达到圆满。

第二种，前面讲的是显宗里的方法，还有密宗里的方法。我们也可以随顺他，把对方当作佛。密宗里讲，一切众生皆

是佛。这是因为一切有情都离不开清净的自性，从本性的角度来讲都是佛。从显现的角度来讲，任何一个人都是从自性、佛性中显现出来的，所谓的色身佛也是这样的。

佛有法身佛、报身佛、化身佛。化身佛有很多种。有些授记里讲五种化身佛，有一种化身佛叫种种化身佛。无论是清净的显现，还是不清净的显现，从显现的角度，从本性的角度来讲皆是佛。这样，当有人来谩骂、殴打或伤害我们的时候，如果心里能有这样的概念或觉悟，就好对治了。

既然一切是佛的化现，他们来谩骂、殴打或伤害我时，是对我的一种加持，对我的一种摄受。当我们遇到坎坷和磨难的时候，正是得到了佛的摄受，得到了佛的加持。这样一来我们自然就欢喜，自然就高兴了，这时的安忍才是发自内心的。

情绪或嗔恨心可以去控制或压伏，但是不究竟，这不是真正的安忍。安忍的“安”字含义很深，可以说有很多层面的解释，这些解释也是根据不同根基的众生，不同境界的众生设名的。最究竟的安忍，就是心如如不动——心里不生杂念，不起波澜，不起丝毫涟漪。

我们修安忍很难，在生活和工作中，会遇到各种挑战，处处都是挑战。我们能战胜第一个挑战，但是很难战胜第二个挑战。刚出门对境就来了，这就是对我们的挑战。然后我们的心就动了，就怨恨或不舒服、不愉快了。虽然没有表现出来，没有以牙还牙，但是心动了。

有些人不但心动了，还表现出来了，如果这时去控制、去压伏，是非常难的。如果我们能把对方当作父母，当作佛菩萨，自然就不会生嗔恨了，内心也不会动摇了。这里讲，不要让嗔恨心有机可乘。

现在我们可以反观内心，观察自己是否对轮回生起正见，

是否对轮回深信不疑。如果是肯定的，再修安忍就不难了，对治嗔恨心也不难了。

密宗里讲，一切显现都是佛，是佛的摄受、加持。对这个道理有没有生起定解？若对此道理生起了定解，对治嗔恨心就容易了，修安忍也就没有难度了。如果真能转念，可令我们消业，并发现自己的错误和不足。我们有一句法语说："发现错误是证悟，改正错误是成就；发现了所有的错误是彻悟，改正了所有的错误是圆满。"这些怨敌能让我们发现错误，改正错误，难道不是佛的加持？难道不是佛给我们的窍诀吗？事实也是如此。

如果能修安忍，不生嗔恨心，可断除损毁，获得不退果位。佛亲口说："众比丘，断除嗔恨，汝将获得不退果。"若能断除嗔恨心，修持安忍，定能成就，永不退转。这些说起来容易，但是真正去做非常难。因为我们对这些真理、真相生起定解是非常难的，当我们真正生起定解或明白了之后就不难了。下面的偈颂也跟嗔恨心有关。

己二、断除怀恨之果：

我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，
耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。

嗔恨心是如何生起来的？人与人之间的秉性是不同的，有的人特别爱生气，没有什么理由就生气。而大部分人是在心里想一些事情时，生起了嗔恨心。为什么要想这些事情呢？就是自寻烦恼，自找痛苦，凡夫就是这样愚痴颠倒。

当遭受他人恶语谩骂的时候，有的人心里会有这种想法：连某某人都开始骂我了（此时具有轻视他人的态度），我成什么了？有的人打我或准备要打我，采取种种手段，令

我一次又一次地一败涂地。

我们在生活工作中，会面对很多对境，甚至小时候在学校里也会有很多竞争对手，如果没有战胜对方失败了，就会生嗔恨。要怨就怨自己，要恨就恨自己，是自己的福报不够，是自己不够精进。若是具足精进、具足福报，一定能战胜对方。

有些人还自我感觉良好，说什么："凭学位、凭能力、凭本事……我跟他都是一样的，为什么他升迁了，我没升迁？"你要认命，你的命和他的命是不一样的。但世人都不认命，总觉得自己跟他人条件一样，甚至较他人更好。他能比你稍高一等，略胜一筹，说明你们两个人就不一样。

是我的缘分不够、福报不够，或是努力不够，精进不够，应该忏悔……这叫忏悔。比如在学校学习，有的孩子成绩好，有的孩子很出色，这是他自己的福报，应该随喜才对，不应该嫉妒。

参加工作了，在工作岗位上也是，人家升职了，拿到奖金了，这都是人家的福报、本事。应该想，是自己没有这个福报，没有这个本事，应该忏悔才对。但有些人并非如此，总是谈论对方的过患等。说这些毫无意义，这都是自己认为的而已。你说了他就能下来吗？你说了他的奖金就能退回去吗？不会的，但世人都是如此。

在生活中也是这样，有些人家庭条件好，过着安宁的生活。但是有的人灾难不断、坎坷不断，这是自己的命不好，应该忏悔才对。我往昔造了何种业，为什么会有这种遭遇？人家的缘分多好啊，人家的福报多好啊，人家前世肯定修了很多善事！应该这样随喜、赞叹对方才对。但我们没有这样做。

虽然在同一个道场出家了，但是都不一样。有的人学修特别精进，可能是前世学过，今生一点就会。有的人更加嫉妒，

总说他人的过患，这样做一点益处也没有。说的再多，再怎样说也没有用，他一样会功德增上，一样会声名远扬。这是你无法控制的，应该随喜赞叹才对。

他能当法师，我怎么不能当法师？他能得到众人的恭敬、爱戴，能得到上师的摄受，我怎么得不到呢？因为每个人的缘分和福报不同，要怨就怨自己，要恨就恨自己，是自己没有这么大的福报。若是能如此思维，能保持此正念，尽管失败了，而且败的很惨，但依旧不会生起嗔恨心。因为你明理，也可以说你有境界。遇到对境能淡定，能保持稳定，有不同于凡夫的心态，这称为境界，才是真正的本事。而那种疯疯颠颠的状态不叫境界。

若是确实有功德和福德，谁也没有办法压伏你，谁也没有办法把你怎样；若是没有功德和福报，即便把你扶起来也没有用。看看历史也应该了知，若是有功德和福报，即使再多的人诽谤，甚至想要他的命，也无济于事，他照样能战胜一切违缘障碍。

比如六祖慧能，表面上看都不识字，哪有资格接衣钵？很多人不理解，诽谤他，甚至追杀他，但最后他还是胜利了，成就了，那些人不服也不行，不想让他成功也没有办法。如果自己有功德和福德，在哪里都一样，在何种环境和情况下，都会战胜违缘障碍。若是功德和福报不够圆满，应该忏悔，这才是理智的、正确的做法。

有人夺你的财富，比如暗中偷，明中抢，或本来这个奖励是你应拿到的，但是最终你没拿到，他人通过关系拿走了。积财守财失财都是痛苦的，该是自己的财富永远是自己的，不该是自己的财富永远不是自己的。

有些人拼命攒钱，攒了一辈子，还没开始花突然就离开了这个世界，所有的钱都变成了遗产，都成为别人的了。

我们经常讲“缘来缘去，缘聚缘散”。应该来的就会来，应该走的就会走，没有必要执着这些缘法。因为我们不明白这些事实真相，不懂真理才会如此。有人伤害我、打我、骂我、欺骗我……难过得吃不下饭，睡不着觉，这叫自寻烦恼。整天这样胡思乱想，叫非理做意。是谁睡不着觉，吃不下饭？是你自己，而不是怨敌。怨敌吃得很香，睡得很稳。有的人难受得气都喘不上来……历史上就有人是因生气而死的。

佛经中有这样的记载：在相续中生起一刹那的嗔恨，即会毁坏在数劫中积累的善根和福德。因为嗔恨心对人相续的损害特别大，这些善根和福德积累在相续中，嗔恨心——违品（增益）也贮存在相续中。嗔恨心出现时，相续会变得不清净；受到损害时，在数劫当中经过千辛万苦积累的善根和福德，立刻会受到毁坏，像青稞的种子被火烧死了一样，不会再起种子的作用了。

福德和善根，可以让我们得到安乐，也可以成为我们解脱的助缘，但是如果它失去了作用，就不能成为解脱的助缘，也不能给我们带来安乐。这样一讲，一分析，才会明白，才知道生起嗔恨心有多大的过患！生起嗔恨心，数劫中积累的善根、福德，立即会受到损坏，顷刻间就消失了，不起作用了，这样就跟不存在一样了。

被火烧死的种子，起不到种子的作用，与没有种子一样。我们生起了嗔恨心，心情在刹那间就不愉快了，心里非常恼怒、难受，就没有安乐了。我们都有亲身感受，嗔恨心特别重的人，可能连坐都坐不住，走来走去的，更不要说做别的事了。我们应当断除嗔恨，让内心远离苦恼，无有痛苦，从而变得无忧无虑、心安理得。如果真正能把内心的负担、嗔恨放下了，就轻松了、自在了，自然就无忧无虑了，自然就心安理得了。若是心里有嗔恨，甚至有报复的想法，永远都

不会心安理得。此论为嗔恨心的过患。

己三、旁述心之特点：

当知心如于水面，土石之上绘图画，
其中具惑如初者，诸求胜法如末者。

生起嗔恨或烦恼的时候，人的心态大概有三种：第一种如同在水面上画图；第二种如同在泥土上画图；第三种如同在石板上刻画图。这三种心态有不稳定、稳定与极稳定的差别。

我们的一些正念，如出离心——对世间的利益、世间八法生起了厌离之心；菩提心——真正发心，有这样的想法：我要抛弃自己，要利益众生等善念、正念，要极坚定、极稳固，如同在石板上画刻的图一样，虽经风吹雨打，哪怕过一百年，甚至过一千年，都不会消失。我们生起了出离心，要学佛，要修行；我们生起了出离心，要出家，要荷担如来家业，即使遇到了再大的违缘障碍，也不动摇。

有些人可能是一时冲动，说要一心学佛，一心修行，但是过了一段时间，遇到了一些违缘障碍，就退失了道心，想学佛修行的念头、决心，越来越弱，越来越不稳定了。还有人说，我要出家，我要荷担如来家业……拦都拦不住。说的比唱的好听，过了一段时间，遇到了一些违缘障碍就跑了，连人影都见不到了。甚至连法衣都没地方放，直接扔到垃圾堆里了，连这点恭敬心都丧失了。这是在水上画图，一会儿就消失了。

以前讲过，不能轻易立誓，不能轻易决定。《入行论》中讲，这些都是非常严肃、重要的事情，一定要深思熟虑，之后再做决定，再发誓。做决定、发誓了以后，纵遇命难也不

能舍弃；遇到了再大的违缘障碍，也不能改变。

我举这些例子是为了说明，我们相续中生起的正念、善念，要像在石板上绘图一样极其稳固。遇到再大的违缘障碍，也不舍弃自己的誓言，不动摇自己的决定，绝不退转！

《入行论》中讲，一个凡夫的相续中生起如黑夜里闪电般的一刹那的纯善念、纯正念，也是非常不容易的，这也是宿世修来的福报。我们应该用生命来保护它，让它发芽结果。当我们的相续中生起恶念，或不好的想法或念头时——以贪嗔痴三毒引发的一切分别念都叫恶念，要尽快清除。在凡夫的相续中不生恶念，没有杂念是不可能的，但是要及时对治，如同在水上画图，空中飞鸟一样不留痕迹。

生气和生气不一样，有的人生气是从内心里生出来的，有的人生气是从喉咙里发出来的，只是说说、示现一下而已，不是真正从心里生出来的。那些大成就者或佛菩萨，有时候也生气，有时候也谩骂，但都如水上画图，空中鸟迹。

此处讲了三种心态，我们应该选择哪种心态？龙树菩萨对乐行王说，你应该选择第三种心态，当你的相续中生起善念、正念的时候，要想方设法让其稳固，如同在石头上刻画一样。

当我们的相续中生起恶念、杂念的时候，要如同在水面上画画一样，瞬间就消失了。如果留下了痕迹，对我们相续的损害非常大。如果是从喉咙里出来的，身心不会受到伤害；如果是从心里出来的，身心都会受到伤害，同时也会染污相续。所以最好不要从心里生气。虽然一般凡夫做不到，但也不要留痕迹，否则对自己有伤害。

当生起正念、善念的时候，要像在石头上刻图一样；当生起恶念、杂念的时候，要像在水面上画图一样。我们要选择这两种心态，这是两种不同的心态。下面讲嗔恨之源——

粗语。

己四、断除嗔恨之缘——粗语：

佛说语言有三种，称心真实颠倒说，
犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。

伟大的佛陀亲口教诫说，语言分三种：

第一种，称心如意之语，就是要讲经说法。但是讲经说法要有能力，第一要有慈悲心，第二要有智慧，第三要有善巧方便。

第一，有慈悲心。没有慈悲心不能讲经说法，即使讲经说法了也是有目的的，这样不但没有功德，反而有罪过。慈悲之心是真心希望众生离苦得乐，最好有大乘的发心和慈悲：要拔除众生痛苦，要给予众生安乐。这样的发心是纯正的，自私自利这些杂念自然就会消除。

第二，有智慧。如果不精通佛理，没有究竟的智慧，很难讲经说法。这是释迦牟尼佛的教法、家业，我们在给释迦牟尼佛打工，讲经说法是荷担他的家业。讲的时候必须要正确无误、精通佛理、精通意义，不能随心所欲。

印度的那若巴上师是精通五明、精通佛理的班智达，但是后来智慧空行母告诉他，他精通的只是词句，不是意义，还要找宿世有缘的上师谛洛巴，好好地依止他。只精通词句叫鹦鹉学舌，不能利益众生。

若要利益众生，就要讲三藏的内容，其作用在于，可以令众生的相续产生戒定慧三学的功德。如果不精通意义，就没有这个能力。所以不仅要精通词句，还要精通意义，才称为有智慧，才能讲经说法。

第三，有善巧方便。当时伟大的佛陀讲经说法的时候是



怎样讲的？是以众生的根基和意乐讲的。因为众生有不同的根基、不同的意乐，所以佛讲的法也不同。对有些众生要讲小乘的内容，对有些众生要讲大乘的内容；对有些众生要讲显宗的内容，对有些众生要讲密宗的内容。八万四千法门，针对不同根基、不同意乐的众生，讲不同的法门，讲不同的方法。

我们也要这样应机说法。我们也讲了很多方法，都是佛法，都是正确的，都是殊胜的。为什么要讲这么多内容？因为众生的根基和意乐不同，所以讲法要有善巧方便。

讲经说法是最殊胜的，要用一辈子的时光来做。比如我们的上师如意宝，还有丘恰堪布，都是用自己的一生讲经说法的。我们做为佛弟子，做为大乘修行人，应该用自己的生命来传播佛的智慧，用自己的一生来讲经说法。有情无情的众生都需要佛法，都需要正能量。

我们应该有这种发心，不要说没有用的绮语、恶语。自己观察观察，有没有止语？有人不停地说，要么是绮语、恶语，要么是妄语、离间语……都是恶，不要这样，要去讲经说法。

《普贤行愿品》里讲：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”所有的音声都是说法，通过各种语言讲经说法。如何才能做到？要回归自性，在空性的见解中讲经说法才能做到。不同的众生能听到不同的语言——不同种姓的众生都来听法，我用不同种姓的语言来说法。我们可以这样发心，这样讲经说法是最殊胜的，才称为称心如意。

第二种，说实语。说悦耳语，说他人爱听的话。不能总说粗语、恶语。也许你不经意说的一句话，会伤很多人的心，没有必要这样做，这是造口业。民间有一种谚语：说一句话要看一百个人的脸色。意思是说话要注意，尽量说真话，说

悦耳语，说他人爱听的话，让他人欢喜，不让他人受欺惑。

第三种，说妄语。妄语就是假话，恶语就是难听的、骂人之语，离间语是挑拨离间之语，绮语是说是非之语。这些语言如同粪便。我们经常说是非，说的都是无益之语、不符合实际之语。

若一个人爱说粗语、恶语，身边的人听久了、逐渐了解了之后，只要他一说话，就会令人心生厌恶。说恶语、粗语的人，要感受异熟果，要遭受相同恶语的果报。有些人就爱说绮语，能不能不说绮语，不说是非？你现在说话没有威力，没有人听，就是因为前世说的绮语太多了，所以你的语言没有威力，即便说的是实话、真理，也没有人愿意听。

无论你说的真理还是佛说的真理都一样，但是众生不一样。有的人爱听佛说的话，相信佛说的话，但是不爱听你说的话。虽然是真理也不爱听，虽然是真理也不相信，因为佛的口业已经清净了，所以他说的话有威力，都相信。因为你的口业没有清净，所以你说的话没有威力，没有人相信。要怨就怨自己，要恨就恨自己才是正确的。

有些人认为："我也这么说的，但是没有人听；我说的也是真话，但是没有人信。"怨天尤人并没有用，这都是你自己的业障，你往昔造的口业没有清净，今生今世还在造口业。若是现在说绮语来世会更不好，所以要断掉绮语。说真实语、悦耳语之人，如同绚丽的鲜花，他人都爱接触，都爱相信，招人喜欢。不但让对方生欢喜心，还可以让对方产生正念与智慧，这是最好的语言。

龙树菩萨教诫乐行王，你应该抛弃下劣的，如同粪便一样的绮语、恶语、离间语、妄语这些口恶业。今天我们把这些教言当作镜子照自己，自己所说是哪种语言，如果说的是如同粪便般的语言，应该断除，绝不可以再继续。

《亲友书》讲记第七讲

今天继续讲解《亲友书》。

戊四（精进）分二：一、教诲精进之对境；二、教诫表里如一之精进。

己一、教诲精进之对境：

今明后明至究竟，今暗后暗至最终，
今明后暗至终点，今暗后明至圆满。
如是四种类型人，国王当做第一种。

此为龙树菩萨对乐行王的教诫：世人分为四种类型，国王尽量做第一类人。

“今明后明至究竟”：特指第一类人，也是佛经中讲的——从光明走向光明——今生安乐，来世也安乐。

今生我们得到了人身，闻到了佛法，身心都非常安乐。我们现在传扬的临终往生之方法——藏传净土法和无比殊胜的即身成佛之方法——光明大圆满。如果根基好，有福报，随时随地都会有见性的机会。如果对光明大圆满法生起了无比的信心，依教奉行，精进学修，可以即身成佛。成佛之后得到的是永恒的安乐。

如果根基不太好，可以修藏传净土法，临终的时候可以往生西方极乐世界，这样，我们既可以享受极乐世界的福报，还可以乘愿再来度众生。那时虽然我们在六道里，但是不会遭受六道的痛苦。如同《华严经》中讲的一样：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”这也是从光明走向光明。今生

解脱或即身成佛是上等人。我们每个人都有这个机缘，有这个福报，如果能珍惜、能精进学修，根基好的人，可以即身成佛。根基不太好的人，也可以临终往生。

还有一种情况，如果修人天道，能做到断恶行善，则生生世世都能获得人身，享受人间的福报。

现在社会上有很多人，处处求世间福报，特别向往获得世间的安乐，但这不是平白无故就能获得的，也不是想得到就能得到的。有些人虽然有一些世间的福报，但这是前世修来的，总有一天会穷尽的，所以现前的福报都是不可靠的。我们讲人天道，如果能精进学修，有属于世间的正见，在这个基础上断十种恶，行十种善，这样一来，生生世世能得到人间的安乐，虽然这算比较下等的，但也可以说是从光明走向光明。

“今暗后暗至最终”：这是第二种人。佛经里也讲从黑暗走向黑暗——今生非常痛苦，来世也苦不堪言。因为世人都怀有无止境的欲望，社会上有的人为了钱，有的人为了权，有的人为了某种利益而不择手段，最后依然大失所望、一无所获。比如农民、牧民，没有什么远大的理想，为了生计每天起早贪黑地忙碌，有些农民一辈子脸朝黄土背朝天地耕种，牧民寒来暑往地牧牛放羊，经受了种种艰难困苦，但最后还是没有赚到钱，没有过上幸福的生活。

还有一些屠夫、妓女等下等种姓的人，他们也不想做这种事，但是迫于生计，也是业力的感召，不得不做这种事情来维生，最终也没有如愿以偿。屠夫、妓女都不可能变成富贵之人的。

还有很多众生感受着痛苦，比如突然生病瘫痪了要遭受痛苦，以及遭受求不得苦、爱别离苦、不欲临苦等。造业是为了生存，有的人为了让自己生活得好一点儿，不择手段地

从事各种各样的恶业，来世定会堕落恶趣，遭受无穷无尽的痛苦，而且一旦堕落恶趣，出脱无期，无法从三恶道中逃脱。三恶道的痛苦在轮回过患里讲过，非常不可思议，难以忍受，这是从黑暗走向黑暗。

还有些人平时很清净，突然业力现前了，犯了一些不该犯的戒，破坏了誓言。这种人也要堕落恶趣。如犯了五无间罪，死后不需要经过阎罗王的审判，离开这个世界之后，直接下无间地狱。还有近无间罪，凡夫都有贪心，有些人对出家人生起了贪心，破坏了出家人的戒律，让他们还俗，这属于近无间罪，基本上跟无间罪相同，这种人今生没有好下场，来世基本上都会直接下地狱。

我们现在是凡夫，做不到不生贪心，但是绝不能对出家人生贪心，不可以扰乱出家人的清净心。对异性出家人生起贪心，影响对方的相续，虽然没做什么过份的事，但经常有一些扰乱他心的行为，这也是一种特别严重的罪业。

在同一个道场，如果出家人之间生贪心，甚至破坏戒律，上师如意宝曾经讲过，这是非常严重的罪业。这是吃上师的肉，喝上师的血，是活生生的魔鬼！这种人在今生不可能得到安乐，不可能有好的结果，来世就更不用说了，肯定要下无间地狱（金刚地狱）。所以大家一定要严格遵守戒律，少接触、少联系，不造不必要的业，不犯不该犯的戒，这是特别需要注意的问题。

“今明后暗至终点”：此为第三类人——今生安乐无比，后世痛苦不堪。这是从光明走向黑暗。这里的“光明”指人间的福报。

世人都有这种希求：都想发财，都想升官。其实当你真正发财了或真有权力了，肯定会造很多恶业，就像现在社会上的人一样。有些人有权力，用权力造了很多恶业；没有权

力的人，能造的恶业他会造，不能造的恶业他也会造。有权者，会支配很多人，身边的很多人只能任由摆布。当然也有很多人是心甘情愿的，同时跟他一起造业，来世就要堕落，要遭受痛苦。

有一种说法，罪业特别严重的人，快要堕落地狱的时候，会先做一次国王。因此，做国王并不一定是好事，有些罪业特别严重的人会做国王，因为他通过做国王享受安乐，在几年或几十年的时光中，就把生生世世积累的善根福德全部耗尽，然后下地狱，这是白业穷尽了。堕落之后，再也没有脱离的机会，再也不会从三恶道中超脱。

再者，有些人暴富之后像疯了一样。以前没发财的时候，是很老实、很正直的人。一旦发了财之后，整个人就变了，无恶不作。如果身处汉地且拥有大量财富，则造业的场所、机会非常多。

现在社会上的某些富人，吃喝嫖赌，无恶不作。如果没有钱，即便想造恶业也没有机会，没有条件。而有了钱财就有了机会，其果报就是今生会家破人亡，来世更不用说了，一定会堕落恶趣的。

有些贪官及所谓的富翁，不择手段、无恶不作，看起来非常恶劣，造业非常严重，但今生今世为什么依旧一帆风顺、心想事成、如愿以偿？这是白业（曾经积累的善根和福德）要穷尽的表现。这并不是一个好的征兆，不是一件好事。有些人羡慕，有些人因此而怀疑善恶因果：某某人造业那么严重，为什么还那么顺利、生活美满？归根结底是在怀疑善恶因果。

佛经里有明确的说明，这不是好征兆。他在宿世中肯定积累过一些善根和福德，现在让他在几十年中享受，把这个果报耗尽，然后就堕落了，再也没有出脱之日。有些人虽然

拥有一些世间的福报，表面上看，也得到了一些属于人天的安乐。但是同时又造了业，因此，来世要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。这叫从光明走向黑暗。

光明指人间的福报。得人身非常难，我们今生能得到人身，这是宿世中修来的福报。佛在经中讲过，我们讲暇满难得的时候也讲过，地狱的众生犹如大地的微尘，不计其数。人非常罕见，犹如指甲上的微尘，指甲上基本没有微尘，这说明人身非常难得，也说明下地狱太容易了。

有些人不相信，一听说“不能这样做，会下地狱的；不能那样做，会下地狱的”，都不愿相信，是不是在吓唬人啊？不是在吓唬你，下地狱真的太容易了。得人身非常非常难，得一次人身是宿世修来的福报，应该珍惜。

“今暗后明至圆满”：此为第四类人——在今生饱受痛苦，后世却安享幸福。比如有些人虽然循规蹈矩、正直善良、具足信心、修行精进，但生活困难、工作不顺……因此，好多人对因果轮回又生起了怀疑心，“某某人多好啊，又正直又善良，具备了做人的基本原则，不但学佛，还特别精进，昼夜不停地积累福德和善根。”看似应该非常圆满的人，遭遇却难以想象，困难得连路费都没有，还要到处借钱；工作也非常不顺，去应聘，连面试都通不过。有的人虽然找到了工作，不久又失去了，非常坎坷。

这是好事还是坏事？这是恶业要穷尽的表现。他在宿世中肯定造过一些恶业，做过一些坏事，要在这几年、几十年中把剩下的恶业都耗尽，然后走向光明，今生就解脱了，或者来世再得暇满人身——做人、修行、成就。所以大家不要怀疑。伟大的佛陀亲口说过，因果的细微关系，除了他以外，任何人都很难了知。

有些人也许没有太大的福报，今生可能会遇到很多坎坷

和磨难，但不要丧失信心，这是一件好事。要相信因果，这是恶业要穷尽了，恶缘要了了，前途将一片光明。遭遇一些磨难，遇到不好的事情，应该高兴才对：这些恶业要穷尽了，不好的缘要了结了，这是好事！要这样鼓励自己，让自己振作起来，更精进、更努力地学修，这样一来，今生今世会非常圆满。从黑暗走向光明，从世间的角度看可能不太好，但来世会一片光明。

龙树菩萨规劝乐行王：你最好做第一类人，从光明走向光明。乐行王是国王，境遇肯定非常优越，属于富贵之人，所以是光明。那个时代，可能光明大圆满法还没有弘扬到人间，还没有即身成佛的机缘和条件。但如果他精进学修佛法，尤其是学修大乘佛法，当生解脱应该不成问题。若我们想从光明走向光明，必须要精进学修佛法，让自己今生解脱。

我们做为后学者，也应该以此文对照自己，应该做哪类人？是从黑暗走向黑暗，是从光明走向光明，是从黑暗走向光明，还是从光明走向黑暗？可以做出选择。“我要跟乐行王一样，从光明走向光明。”如果你努力学修，是可以做到的，福报是修来的，功德是学来的。虽然你现在还没有多大功德，没有多大福报，但是到了明年你就会有功德和福报，这样就从光明走向光明了。接下来讲解关于精进的内容。

己二、教诫表里如一之精进：

当知人类如芒果：外似成熟内未熟，
内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。

龙树菩萨讲了四种人：第一种是内熟外也熟，即内心清净，表面也清净；第二种是内不熟外也不熟，即表面不清净，内心也不清净；第三种是内熟外不熟，即表面不清净，内心

清净；第四种是外熟内不熟，即表面清净、具足威仪、特别庄严、在乎因果，但内心特别肮脏。这里用芒果比喻这四种人。

我们这边曾经有一位出家人名为希RA喇嘛，几十年来特别清净，从不散乱，要么念经，要么打坐，持戒也非常严谨，从不注目于异性，当地信众对他交口称赞，特别信任他。但是他四十多岁的时候却还俗了，后来成了家，有了几个孩子。当他还俗的消息传到信众的耳朵里时，大家都不敢相信这个传闻。

我们有时还会听听音乐，他从来不听音乐。我们年龄小，淘气、爱玩儿，他从来不逗我们玩，是具足威仪、特别庄严的一位出家人。但后来失毁了戒律，还俗成家了，有了几个孩子，这叫业际颠倒。我们这边都是牧民，但是他没有牛，又没有其他的生活来源，只能到山上挖点药材维持生活。他那么大年纪了，靠挖药材供几个孩子生活，非常辛苦。

色达也曾有一位出家师，特别精进，上山修行十多年，下山之后，没有经受住世间的诱惑，还俗成家了，一群孩子围着。他很后悔，但已经晚了。这两个出家师，表面上很清净，但内心没有成熟，最终还俗了，成了普通的俗人。

这种人第一破坏戒律，第二失毁誓言，来世肯定要堕落。这种人今生不能安乐！还俗、破戒了之后，才知道后悔，但是有什么用呢？知道后悔也没有意义，之前为什么不想想呢？

社会上也有很多这样的人，外表上看特别的成熟，戒律也特别清净，但是内心不清净，总有不好的念头，直至最后爆发了，这就是外熟内不熟。

内熟外不熟指外表不清净，内心特别清净。以前我在喇荣学习的时候，一位出家人名叫阿布RA多，外表上嫉妒心、嗔恨心特别重。无论上师表扬何种人，他都会诽谤。有一次，

他听到一个人说上师如意宝的坏话，拿着斧子要去杀那个人。后来因为他的行为实在不如法，表法不好，还有很多别的缘故，被赶出了僧团。离开僧团之后，他还俗了，有了几个孩子。

几年前他圆寂了。圆寂前，他自己知道要走了，就把两个儿子送到佛学院另外的师父那里。他跟身边的人说，他今年要离开这个世界。那年他真的离开了这个世界，离开的时候身体缩小了，也可以说是虹化了。

众所周知，这个人外表上非常不清净，行为特别暴躁，而且还还俗，生了孩子。但是他的内心特别清净，他知道自己何时要离开这个世界，将一切都安排好了，然后虹化了。

还有一位出家人名叫拉嘉喇嘛，以前我在喇荣学习的时候和他是邻居，在喇荣学习的人都看不起他，觉得他特别贪财。那时候喇荣条件特别差，房子都是破破烂烂的，但他的房子是用木头造的，比较好。我听别人说他家里还存了很多古董。大家都特别看不起他，都说他贪财。那时他年龄挺大了，大概 50 多岁吧，特别爱抛头露面，一有机会就会跑到前面，做维那领着大家修法。大家都很看不惯，都有意见，喇荣有那么多维那，为什么偏偏让他来做？

就是这样表面上看起来贪心特别重的一个人，圆寂的时候，却令人刮目相看。他身体很好，那天好像是麦彭仁波切圆寂的日子，学院有法会。中午的时候，他嘱托跟他关系要好的道友，在当晚 11 点钟，到他的住处去一下。别的什么也没说，别人也没注意。晚上 11 点钟，那位道友到了他的住处，发现他已经圆寂了，他坐在自己禅修的坐垫上，《一子续》还没有念完，头放在《一子续》上，离开了这个世界，后来身体也变小了。表面上看他是一个大家都特别看不惯的人，贪心特别重，但内心是清净的。快圆寂的时候，他知道自己要离开这个世界，而且以这种方式离开了这个世界，真的让

大家刮目相看，都不敢相信，都说不好说，真的存在这种内熟外不熟的人。

内熟外熟。外表上特别清净，内心也特别清净。我们的上师如意宝就是这种人。他是一位大成就者，持戒也非常严格。他培养出来的传承弟子——现在喇荣的堪布们，还有其他的修行人，都是内熟外也熟，没有一个是“内熟外不熟的”。表面上看非常清净，内心也非常清净。

这是法王如意宝不共的加持，是法王影响了这些人。喇荣的那些堪布、比较有修行的人，做人特别正直、善良。持戒也非常严格，还特别低调、特别谦虚，跟其他道场的人不一样。

外不熟内不熟。外表上不清净，内心也不清净。藏地有一部分出家人是这样的，可能你们遇到过这样的人。有些人遇到这样的人之后以偏概全，认为藏地所有的出家人都不好，这种罪过是非常严重的！但也确实有这样的人，这是无法避免的。经中也讲过，哪里有吉祥，哪里就有不吉祥。也有很多出家人是不如法的，虽然剃头了、出家了，还想帮助家人、保护亲人、降伏敌人，还有做生意的……这都是外不熟内不熟。居士当中也有很多这样的人，有些人外表上很不清净，贪心重，嗔心重，内心也非常不清净。

共有四种类型的人，我们要做哪种人呢？要做外熟内熟的人，向上师如意宝学习，向喇荣的堪布们学习，向其他道场，无论是汉地还是藏地所有表里如一的修行人学习。

有些人学一些所谓的瑜伽士，有些人跟一些疯疯颠颠的人学。现在的社会，什么样的人都有，真正内熟外不熟的人非常罕见，不要上当受骗。有的人是真正的内熟外不熟，有的是装内熟外不熟。我们作为上师如意宝的弟子，作为上师如意宝的追随者，要学那些外熟内熟、表里如一的修行人，

不要学那些表里不一的人。也许他们内心的境界我们无法衡量，但我们要不赞不谤。我们有自己的原则，要学那种表里如一的人——内心是清净的，表面上也是清净的。有些人表面上看很好，说的也挺好，甚至说的比唱的还好听，但是内心有很多相反、不好的念头或烦恼。

接下来讲解关于禅定的内容。

戊五（禅定）分三：一、加行；二、正行；三、后行。

己一（加行）分二：一、断除违品散乱；二、修行同品四无量。

庚一（断除违品散乱）分四：一、断除对境之散乱；二、断除世间八法之散乱；三、断除财物之散乱；四、断除受用之散乱。

辛一（断除对境之散乱）分二：一、以转变内想之方式禁护根门；二、以知对境之法相方式而断除贪执。

壬一（以转变内想之方式禁护根门）分四：一、教诫防护根门不贪他女人；二、教诫护根门防止其他欲妙；三、未护根门之过患；四、佛陀赞叹护根门。

癸一、教诫防护根门不贪他女人：

切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，
作母女儿姊妹想，若贪真观不净性。

龙树菩萨规劝乐行王说，你千万不要故意看他人的妻子，这样容易犯邪淫。乐行王是在家修行人，对他来说彻底断掉淫欲有困难，但是在家修行人也不能犯邪淫戒。如果不是故意看见的，无意看见了怎么办？要看对方比自己年纪大，跟自己同龄，还是比自己年龄小。《杂含经》中讲，“若见宿人，当作母想；见中年，作姊妹想；见幼稚者，当作女儿想。”

这是佛在经中讲的，不是龙树菩萨自己随意想、随意说的。将比自己年龄大的人作母亲想，跟自己同龄的人作姊妹想，比自己年龄小的人作儿女想。如果这样想也无法对治心中的欲望，就观不净。

在异性的身上分析，哪有干净的？哪有可值得贪恋的？《中观宝鬘论》里讲："女色皆不净，有贪由何起？"贪心怎么生起啊？都是不清净的，皮肤、肉、骨胳……有没有值得贪恋的？有没有值得喜爱的？要一个一个这样观想。有人一看到顺眼的，就心生贪念：挺好看的。这是一种习气。有什么好看的？仔细看看，头发、指甲单独拿出来你要不要？不要，太脏了。皮肤、肉要不要？不要，太脏了。骨骼拿出来？不行，太恐怖了。心脏等内脏都给你要不要？不要，太恶心了。哪有好看的啊？就是一个不净的袋子。这样一分析，贪心会立即消除，欲望立刻就没有了。

这是当时龙树菩萨给乐行王的一个教诫，乐行王是男众。女众也一样，不要看男众，这样就不会起杂念了。如果无意中看了，比自己年龄大的作父亲想，跟自己年龄一样的作兄弟想，比自己年龄小的作儿子想。如果这样想，还无法降伏内心的欲望，就在他身上分析，哪里有可爱之处：头发、指甲、肉、脓血，没有一个值得贪爱的，就不会生起这种欲望了。一个在家修行人，可以不断除淫欲，但必须断除邪淫。

佛在《华严经》云："行菩萨道者，于自妻常知足。"欲望是无止境的。在前面也讲了，一个凡夫没有什么好的。我们的想法和佛的想法不一样，总想享受世间的福报。很多人认为有点经历和阅历也很好啊……

有些人在社会上混了几十年，出家学佛了还是放不下，四五十岁的人了，应该断掉淫欲，应该精进学修佛法；有些出家人虽然已经五六十岁了，还贪恋世间的琐事，还有很多

放不下，心里总想些没用的，这都是染污自己的相续，没有任何意义。应该从内心把一切放下，一心一意学修佛法。虽然你在社会上混了几十年，很幸运中途没死掉，还遇到了佛法，这是你的机会，是大福报，应该珍惜啊！

有的人总是飘浮不定，有时候想在山上修，有时候又想下山看看家人等。有什么好看的，已经在一起生活了几十年，还不了解啊！世人就是不见棺材不流泪，有时候觉得好玩，一下子就陷进去了，难于自拔。有些父母认为年轻人不成家、不立业就没有前途了。藏地的父母觉得儿女出家很光荣，汉地的父母觉得儿女出家就完蛋了。有的人成家立业了，也不见得有什么快乐和幸福，但是世人执着这些想法，没有办法。

癸二、教诫护根门防止其他欲妙：

当如闻子宝藏命，守护动摇之内心，
犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。

我们这颗心一刹那也无法安住，所以应该守护这颗心，不让它散乱。此处以比喻说明，闻法的时候必须全神贯注、聚精会神。佛经里讲，如同野兽听琵琶的声音一样，野兽听琵琶弹奏的时候特别专注，即便有人向它射毒箭，它也不会发觉，这样专注才能真正听闻佛法。我们学闻法方式时讲："耳不注如覆器之过。"闻法的时候要专注，不散乱，平时也要守护好这颗心，不让它散乱，不让它贪恋。这是第一个比喻。

还应当如慈母看护心爱的幼子，恐怕他跑到悬崖等危险处，而常常用忠言来训示。几岁的孩子刚会走路时，慈母会时时关注他，怕他有危险，特别留心，常常以忠言训示："在干什么，去哪里了？"平时我们也要这样守护自己的心，不让它散乱。

若有个大宝藏或珍贵的东西，为免被盗，会昼夜看护。就像牧民保护牦牛一样，怕被狼吃掉，怕盗贼偷抢，会夜不倒身地保护。用这个比喻来说明我们要时时刻刻观察这颗心，不让这颗心散乱于外境，要像保护生命一样保护和守护这颗心。对每一个众生来说，自己的生命是最珍贵的，遭遇生命的危害时，一定会想方设法护卫。

散乱是指世间的欲乐——色声香味触，也可以说正是这些妙欲，让心生贪恋、散乱，它们好比是凶猛的毒蛇。好比有一条凶猛的毒蛇，我们不敢接近，否则会丢掉性命。同样，我们不能接触这些妙欲，不能放逸，否则容易陷进去，容易堕落。这些妙欲好比剧毒，非常危险，不能碰、不能用；这些妙欲，好比刀刃、残忍的仇敌、熊熊的烈火……然后生起厌恶心，因为非常危险，所以不能接触，一旦接触了很难自拔，一旦接触了就要造业，很难再守护这颗心。

所以要把这些欲乐，世间的享受和福报，看成最危险、可怕的事物，不要接近，尽量去守护自己的心，不要堕入陷阱。时时刻刻守护自己的内心，这样戒律自然就清净了，心自然就安住了。心为什么会散乱？因为贪着外境了，如果不去贪着这些，心自然就安住了、清净了。今天主要宣讲的是与安忍相关的内容。

《亲友书》讲记第八讲

癸三、未护根门之过患：

一切欲妙生祸殃，佛说如同木鳖果，
世间人以其铁镣，缚轮回狱当断彼。

“欲妙”特指美妙的色法等。凡是凡夫都非常执着世间的欲妙，例如喜欢漂亮的人与物或动听的声音等。现在的社会，歌迷特别多，皆是贪着动听的声音。在电视上也可看到，在明星演唱会上，歌迷难以抑制的尖叫，像疯了一样，这都是源于贪着动听的声音。

凡夫还贪着扑鼻的芳香，如香水。法国的香水非常出名，因为气味好。现在的有钱人玩沉香，也是贪着芬芳的香味。还贪着柔软的所触，以前没有那么多讲究，吃饱穿暖就满足了，后来贪着好看，再后来贪执舒适。例如在起初时，对衣服的要求是能保暖就行，尽管在表面上看棉袄很朴素，但只要有穿的就可以了。后来条件好了要求就多了，衣服要华丽的、好看的，都喜欢西装、旗袍等。现在又变了，现代人要求穿得舒适，穿得舒服。

我们贪着的色声香味触法，都属于欲妙。喜欢好看的，然后就想多看几眼；喜欢好听的，流行歌曲就想多听几遍；喜欢好吃的，味道可口的就想多吃几口等等。

这些给我们带来的是舒适悦意的感觉，也是一种暂时的享受、快乐，但是间接给我们带来的是极大的痛苦。世人就是这样，条件好了，能满足自己的需求，想做什么就做什么，要风得风，要雨得雨，但精神很空虚，内心很痛苦。那么世间的这些欲妙、享受，能不能给我们带来真实的快乐？不能！

最终带来的还是痛苦。

现在很多人贪着于这些外境，世间的欲妙，让自己陷入了困境，给自己带来了很多的灾难，欲望也无止境地膨胀，永不满足。《方广庄严经》里讲："一切欲妙一人得，然彼不足仍寻觅"，即使一个人能得到、享用世间所有的福报，仍然不会知足，还会寻觅。如果内心不满足，不可能有真正的快乐。如果觉得有所欠缺，这本身就是一种求不得苦。

凡夫还贪着色法，如同飞蛾扑火。飞蛾特别喜欢颜色、灯光等外境，虽然也知道危险，不敢接近，飞来飞去地犹豫，但最后还是没能控制住，执着地扑上去了，结果一下子就被烧焦了。同样，有些人贪着某个人，经常看，经常看……最后无法控制了，就犯戒、失毁誓言了，今生来世给自己带来了很多灾难和痛苦。

还有人贪执动听的声音，就象野兽听猎人弹琵琶一样。有一种野兽特别喜欢听琵琶的声音，当它贪着声音时，有人向它射毒箭它也发觉不了，最后命归黄泉了。以此比喻说明，喜欢动听的声音就是这样的结果。

还有人贪执美味，就象鱼儿上钩一样。钓鱼的人感受最深，鱼为什么会上钩？因为贪着味道。它在鱼饵周围游来游去，也知道有危险，也知道没什么好处，但是控制不住，结果一下子就被钓上来了，不久就被放在油锅里煎了，就这样感受极大的痛苦。

还有人贪执柔软的触感。"我要纯棉的，我要蚕丝的。"生活上可以有要求，但是不可以贪执。否则，就如大象陷入泥坑一样无法自拔。印度的夏天特别热，大象想到水里避暑，结果不小心陷入了泥坑把命丢了。用这些比喻来说明：如果我们贪图色声香味触，直接给我们带来的是快乐，间接给我们带来的是痛苦。对一般凡夫来说，乐少苦多，利少弊大，

所以要断除对欲妙的贪执。

佛在《念住经》中讲过，印度的西方有一个岛，岛上有一种树木，结的果实香甜可口，但是毒性特别大，上午食用，下午就会丢掉性命。世间的欲妙，表面上感觉很好，很有意思，但是如果真正去享受，会断掉慧命，会丧失解脱之命，非常不值得。这是第一种过患。

第二种过患，它就象铁链一样，把人紧紧地束缚在轮回的牢狱中，不得解脱。这里主要讲的是贪执。谛洛巴尊者讲："显现不会束缚我们，贪执会束缚我们。"所以，要把贪执断掉、放下。这样就不会受束缚，也不会受影响了。

怎样才能放下？怎样才能断掉对这些欲望的贪执？要思维无常、无我这些真理。一切法都不离无常的本性，把这个道理弄明白了，自然就不贪执了。还有"我"等一切法都是无常的、虚假的、不可靠的。如果心里有这种觉悟，有这种智慧，当这些缘法、情景变化的时候，你的心不会随之而动。当受到欺惑的时候，心也不会随着外境动摇，因为你知道这就是它的本性、自性。否则，不可能断除贪执，也不可能放下。要断除、放下这些贪执，产生内心的智慧要靠明理。

刚开始可以回避这些美妙的色法，少看、少接触。以前很多小乘修行人，都回避这些，不去接触或不去看它们。美妙的声音少接触、少听或不听，可口的美味少吃等等，以此类推。回避也可以，但不是究竟的方法，想真正断除对欲妙的贪执是很难的。回避、少接触，虽然暂时能对治一些烦恼，至少不会造一些恶业。但这是扬汤止沸，而不是抽薪止沸，不能从根本上解决问题。若要从根本上解决问题，内心里要具备无常、无我这些正见与觉性。

烦恼的根不是外境而是我执，是常见、我见。无我、空性直接对治这些烦恼，若是我执没有了，烦恼就无法生起了。

即使看到再好、再漂亮的色法——一些景象，也不会生起贪心。贪心从常见、我见中产生。若是没有这些常见、我见，烦恼就不会生起来。烦恼的产生跟外境并没有太大关系，有正见很重要，明理很重要。

我们经常讲明理。学佛修行，解脱成佛，明理最重要，内心的觉性最重要。明白真相真理，具备觉悟的心态最重要。

这些是反方的增益。常见、我见等邪见，都是由此产生的。这些邪见没有立足之地，烦恼就不会在相续中产生，这是最重要的。我们逃避、回避，都不是最究竟的方法。小乘里也讲了一些方法，比如以前的很多小乘修行人，能出家的都出家了，出家后都依止了寂静处，很少接触世人，相对来说，这都是回避心，其实这种回避心就是逃避。

这样不能解决问题，即使能也要经历漫长的时间，最终也是不究竟、不圆满的。所以我们修持大乘佛法，尤其是修密法，不能回避，更不能逃避。刚才讲了贪执欲妙的很多过患，怎样才能断除这些过患？要有一种勇敢的心、觉悟的心。比如说，一般的普通人必须要远离毒药，不能接近、不能享用，若是接近、享用了，只有一个下场——死掉。有些人有特殊的方法，通过一些手法，把毒变成药；还有一些人通过念咒，让毒的功能失效。这样虽然它还是毒药，但是已经不起作用了，也可以说不再是毒药了。

比如说今天要种青稞，首先要有种子，但种子被火烧掉了，这样就失去了种子的作用。那它还是不是种子？也是也不是。虽然它还是青稞的种子，但已经失去了作用，所以不是种子了。毒药也一样，虽然是毒药，但已经失去了毒的作用，站在这个角度讲就不是毒药了。有些人通过一些手法，可以把毒的作用去掉，让它消失，通过念咒、法力，可以毁灭毒的作用，这样就失去了毒性，即使接触也不怕，更不会死。

还有一种是可以直接享受，有一定功夫和境界的人可以这样做。

三类人对待毒药的方法都不一样，有的没有享用、没有接触；有的享用了，但是毒性不会发作。这是比喻。正如刚才所讲，有的人是回避，也可以说是逃避；有的人直接接触世人，但不会贪执这些，主要在于要断除贪执、放下贪执。

接下来讲赞叹保护根门的人。

癸四、佛陀赞叹护根门：

知伏六根诸对境，恒时动摇不稳固，
沙场胜敌此二者，初诸智者真勇士。

此处讲，能真正对治、降伏自己内心烦恼的人才是真正的勇士。在沙场上消灭敌人的战士，按世间的观点叫英雄，但按佛法的观点讲，这种人不是真正的英雄。因为虽然暂时战胜了世间的敌人，却导致了内外敌人的增长。越是消灭敌人，敌人越多。内在的敌人是我们的烦恼、我执。虽然世间的英雄在沙场上消灭了敌人，也不容易，也需要很大的勇气，但是并没有真正解决问题，敌人反而会越来越多。敌人是可以消灭的，为什么会更多呢？因为只是暂时被消灭了，但更多的敌人会来报复。

越杀敌人越多，因为敌人只是暂时被消灭了，今生没有人报复，就很得意，但来世还会让你烦恼，还会成为你的敌人，到那时可能被杀的不是他，而是你！

佛经中讲，杀害一条生命要偿还五百条，这就是敌人增长了。同时内心的敌人——烦恼、我执也增加了。也许消灭了敌人，嗔恨心消失了，傲慢心却显现了：“我是英雄，我消灭了敌人……”我执会越来越强，所以这并非真正的英雄。

只有降伏了内心的烦恼与习气，内外敌人同时消失了，才称为真正的英雄，真正的战胜了敌人。

内心没有嗔恨等烦恼、习气，就没有敌人。此时，即使三界众生都成为了你的敌人，也无法恼害你。

英雄分为两种，一种是世间的英雄，一种是出世间的英雄。那哪种英雄才是真正的英雄？出世间的英雄才是真正的英雄！作为修行人，我们要做真正的英雄，要把内心的怨恨统统断除、放下！学佛修行人就要这样，做佛法里讲的英雄，降伏自己的烦恼，战胜自己的习气。

如果你学佛修行了之后，还无法降伏自己的烦恼，无法战胜自己的习气，那只好继续做烦恼习气的奴才了。烦恼上来了，就去骂人；嗔恨心上来了，就去杀害众生的生命；嫉妒心上来了，就去做一些伤害他人的事情，这还算是修行人吗？

修行如同上沙场，也会有胜败。从我们学佛修行的那天开始，就意味着上了沙场，结局只有两种，要么胜利，要么失败。我们应该好好观察，自己是胜利了，还是失败了？我们没能降伏烦恼，没能战胜习气，还是随顺着烦恼，随顺着习气。

百日共修期间每天要观修四座，晚上太晚了，就想：困了还是睡吧，明天再精进……这是习气。哪怕再晚，也不差这一个小时或四十分钟。

百日共修期间我们更应该精进学佛修行，但有时却跟着烦恼走了，傲慢心生起来了，然后就随顺傲慢心，看不起这个，看不惯那个。有看不起的人，有看不惯的事，就是傲慢心在作怪。有些人学佛修行比较精进，有些人有一些境界，有人就嫉妒了，说一些风凉话或不悦耳的话，这就是嫉妒心。

我们都在随顺烦恼，并没有去对治、降伏烦恼；我们都

在随顺习气，困了就要睡觉，饿了就要吃东西。困了饿了要克服！以前喇荣那些堪布在学佛修行时，基本上都是夜不倒单。有的怕困，头上系个绳子，一打瞌睡就被勒醒了。如果这样还不行，就在面前放根针，一打瞌睡，头一低就会扎到额头，一疼困意就消失了，只有这样精进学修才能成就。

百日共修期间，有些人没到十一点就睡了。应该按照作息时间休息，但是有的人有时第四座还没完成。其实，少睡一个小时也没有什么，只要不影响其他人，可以悄悄地打坐。这样四座就圆满了，百日共修也就圆满了。

若是四座没有圆满，百日共修也就不会圆满。我们不能随顺烦恼，不能随顺习气，既然来参加百日共修了，就要依教奉行，以佛法为标准精进学修。这样我们才可以做出世间的英雄。我们要做到“心不随身转，身不随境转”。这样一个如如不动的人，才能战胜一切烦恼习气，才能真正消灭一切内外敌人，才算得上是真正的英雄。

下面讲断除贪执。

壬二（以知对境之法相方式而断除贪执）分二：一、了知欲界主要贪欲之女身而断贪；二、了知总贪欲之理而断贪。

癸一、了知欲界主要贪欲之女身而断贪：

> 当观少女身背后，臭气显露九孔门，
> 如吭脏器难填满，皮饰遮掩亦不净。

这些是给乐行王讲的，青春少女的身体超极难闻，九种孔门暴露在外。意思是没有什么可贪的，此处特指女性，反之，男性也一样。因为欲界的众生欲望特别强，为了对治欲望，有一种修法叫观不净。此为小乘讲的对治贪心欲望的方法。这种修法不需要太深奥的智慧，也不需要太复杂的逻辑，

直接观察就行。对某某人刚生起贪着的时候，要进行观察，他（她）有珍贵、稀有之处吗？一处也没有。

如果真想对治、铲除内心的烦恼、欲望，不可只是笼统地想一下，要仔细观察，这样一来，你的感觉或体会就不一样了。对每一个脏器进行详细观察，如观察一根根的头发，没有珍贵、稀有、值得贪爱的地方，也没有任何可爱之处。把指甲单独堆在一处，看看有没有珍贵、稀有、可爱、可贪的地方。再看看人皮，谁都不敢用人皮，觉得脏，觉得恐怖。

正如密勒日巴所讲，世人都害怕尸体，其实尸体同于自身。尸体有什么可怕的？能动、能说话，还能跟你作对的“尸体”你不怕；不能动的尸体，任你怎么骂，他也不会骂你；任你怎么跟他对着干，他也不会有反应，不会报复，这样的“尸体”你怕什么啊？不应该怕，但众生就是这样颠倒，该怕的不怕，不该怕的反而怕。

然后是肉，人都害怕人肉，不敢到天葬台。即使到了天葬台也不敢睁开眼睛，“那红色的是一堆人肉啊！”有什么呀？你身上的肉也是人肉，你为什么不害怕？我们所有的思维、想法都这样颠倒，所以，不要自我感觉良好，比别人超出一等。

天葬台散落的只是人骨而已，有什么可怕的？你的身上也有全副骨头，一处也不缺，除了做过手术切除的。大家都觉得骨头肮脏、恐怖，其实，我们的身体也是同样的！“这是我的身体。”你的身体又怎么了？你看别人的身体是肮脏的、恐怖的，别人看你的身体也是一样……这叫真理。

“我要消业，我要积福，我要证悟。”看似很精进，其实并非如此。这些道理很简单，不需要高深的智慧和复杂的逻辑，只要一观察，一认真思维，就一目了然，毫无隐蔽地显现了。

剩下的是内脏，这些器官有哪一个称得上可爱、珍贵、稀有？有哪一个值得贪恋？心脏、肺、肝、胆都拿走，剩下的就是肠子了。把大肠小肠都拿出来，剩下的就是脓血了。

我们常常觉得这个肮脏，那个肮脏。其实最脏的是我们的身体，九孔里流出来的都是不净物，哪个是干净的？这样仔细观察，贪心就会消除，欲望的温度才可以降下来。否则，难以对治无始劫以来的习气，觉得很好看，很好玩，不知不觉就落入了陷阱。

我们追求世间的享受和福报，是为了快乐，但是这些不仅没给我们带来快乐，反而给我们带来了无尽的烦恼。比如结婚两三年后就没有新鲜感了，就烦恼了，觉得可能是家里缺个宝贝（债主），然后想尽一切办法生孩子，老天爷总算睁眼了，生了个宝贝，结果烦恼接踵而至。就像不懂事的孩子往头上扔石头一样，石头掉下来砸到了自己的头流血了，就开始哭，跑到妈妈的怀里……但是也没用。

大部分人做梦都想发财，如电视剧里演的历史一样。过去的人想尽一切办法挤进皇宫到皇帝身边，但那是活生生的地狱，想再出去非常难。世人就是这样，为了发财不择手段，当牛做马也心甘情愿。还有些人好吃懒做，想轻轻松松地发财。其实，真的发财了，内心的烦恼更多，痛苦更大了。

以前曾讲过一个公案，有一位富翁，邻居是一对夫妇，靠做豆腐、卖豆腐为生，但是天天唱歌跳舞，特别开心快乐，而富翁的日子过得很郁闷。他想不通，就问身边一个很聪明的人："我有很多钱，有很多佣人，为什么我一点也不快乐、不开心？"这个人对他说："你先准备三十两银子，然后就知道是怎么回事了。"富翁照办了。那人把三十两银子悄悄地放在邻居家的院子里，第二天早上那对夫妇发现天上掉馅饼了，就琢磨如何让这三十两银子变得更多，怎么去经营。

从那天开始，他们再也不唱歌跳舞了，跟富翁的状态差不多了。所以，当你真正发财了、有钱了，内心的烦恼与痛苦会成百上千倍地增长。

我们的思想是颠倒的。为了发财，不择手段，什么伤天害理的事情都做；为了发财，当牛做马都愿意。但是真正发财了，有没有真正的快乐？没有！是不是真的特别好？不是！这样一观察，其实所谓的发财也只是一种概念而已，钱就是一张纸。“钱是一张纸，但是金子、银子，还有古董才是真正值钱的。”但是这些东西在外行的眼睛里，只是一块普通的铁块或石头而已。

接下来以比喻说明。

癸二、了知总贪欲之理而断贪：

如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，
非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。

以前曾有一种病叫麻风病，就是皮下癞虫蠕动，特别疼痛。为了解除这种疼痛，要用火来烤身体，身体发热后，癞虫就不蠕动了，暂时会舒服一点。但是这样并不能真正的解决问题，烤过后癞虫蠕动得会更厉害，人会更加痛苦，况且不可能永远这样烤着。我们为了解决烦恼和痛苦，获得快乐，让自己圆满，采取的措施和方法如同这种比喻。

今天几百人在这里听法，都要仔细观察自己，是不是真心想解脱烦恼和痛苦，真心想让自己的福德和功德圆满。相信每个人都有这种欲望，都有这种希求。谁不想解脱烦恼，谁不想解脱痛苦啊！

有些人虽然在这里听法，但觉得这些道理跟自己毫无关系。若是想从根本上解决内心的烦恼和痛苦，就要断除贪执，

放下自我，除此之外别无他法。有钱、有权、有神通，都不能解决根本问题。唯一的办法是断除贪执，放下自我，在自己的相续中产生智慧。明白了，证悟了诸法的究竟实相是智慧。什么是诸法的究竟实相？就是无我和空性的智慧。

每个人都想让自己的福报和智慧圆满，我们从小到大学了那么多知识和理论，都是为了增长智慧；我们起早贪黑，不择手段，每天二十四小时基本上没有停止过。“不对啊，我白天忙，但是晚上睡觉了。”晚上是睡觉，但是在梦中想的也是这些事，二十四小时中都在想这些事，怎么能说没有欲望和希求呢？

福德圆满，财富具足，他人服从自己，这都属于福德。若是想达成这样的愿望，唯一的办法是断除贪执，放下自我。在自己的相续中具有无我和空性的智慧，让自己真正明白、证悟。

这里有几百人，肯定有很多人是佛菩萨再来。除了这些人，今天讲的这些道理跟每个人都有关系，对每个人来讲都至关重要！但是大家是不是不重视啊？有没有对号入座啊？很多人好像心不在焉，跟自己没有任何关系一样，不能这样。若是这样就没有解脱的希望了，没有圆满的时候了。你不但现在烦恼痛苦，将来还会永远烦恼痛苦。

认真想一想，你今生今世已经造了很多恶业，当两眼一闭，离开这个世界的时候，会直接堕落恶趣，遭受三恶道的痛苦，出脱无期。为什么没有一点恐怖感？没有一点危机感呢？这样学佛修行没有多大意义。佛门不勉强人，首先自己要有这个意乐，否则很难得到法益，很难获得成就。

大家千里迢迢来到这里不容易，虽然我讲的不太好，但所讲的都是佛法，都是真理。国王国库里的黄金是黄金，乞丐鞋子里的黄金同样是黄金。我希望大家认真谛听，仔细对

照自己。

我不怕别的，只怕大家变成佛教油子，佛教油子就是佛法里讲的道理都懂，表面都会，但内心却跟佛法脱节了。内心里没有佛法，内心没有变成佛法。这是最可怕的，这种人是最难度化的，贤劫千佛同时降临也很难调伏这样的人。也许这样的人还会想：若是佛亲自降临，我肯定听，肯定会依教奉行，但那是不可能的！

即便佛亲自降临，你也不一定能发觉，也不一定能认出来。一切都是自己心的显现，心不清净显现的都不清净。即便佛现前讲法，你看到的依旧都是不清净的。

有些人为什么不依教奉行？为什么不听话呢？因为烦恼习气重。难道佛亲自讲经，你的烦恼习气就消除了？若是这样，佛在世时根本不用修，看一眼就可以了，佛也不需要传八万四千法门了。但事实并非如此。

重要的是反观自心，真正从自身上去改变，不要总看别人怎么怎么样……否则，永远都不可能改变，永远也不可能得到真正的法，希望大家都能反观自心，引以为戒。

佛法是无价之宝，佛法没有主人，谁修谁得。在佛法面前人人平等，希望大家都能珍惜缘分，如理如法地学修佛法，这是最重要的。

《亲友书》讲记第九讲

今天继续讲解《亲友书》之心不能散乱。若是心散乱，就不会有真正的快乐；心散乱，本身就是一种痛苦。

辛二（断除世间八法之散乱）分二：一、对治；二、所断。

壬一（对治）分二：一、真实对治；二、宣说具对治之功德与不具对治之过患。

癸一、真实对治：

为见胜义于诸法，如理作意而修习，
与之相同具功德，他法少许亦无有。

为了能照见胜义实相——诸法的究竟实相，伟大的释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫的苦修，最终发现了诸法的真相："有漏皆苦，诸行无常，诸法无我，寂静涅槃。"同时获得了究竟解脱的果位。

这是总结，也称为四法印。"印"指究竟实相，无论何时都不会变。若我们直接去对治烦恼习气，虽也可以，但不是最究竟的。如同一间黑暗的屋子，当阳光照进来的时候，黑暗自然就无影无踪了。当相续中产生了智慧，真正把究竟实相弄明白了，烦恼痛苦自然就会消失，否则很难对治烦恼。

我们为了解决人生的烦恼和痛苦，不择手段，拼命地去赚钱，归根结底就是为了摆脱痛苦，为了解除烦恼。这样做最终能不能解除烦恼，能不能解决问题呢？不能。

再者，如前所述，权势越大，内心的烦恼痛苦越大。有些人拼命地追求权力，不择手段，目的也是为了摆脱痛苦，为了解除烦恼。有权力能不能解决问题？不能。即使拥有再

大的权力，也无法解除内心的烦恼和痛苦。也许权力越大，内心的烦恼、痛苦越大。

以上列举了一些现象，说明这些方法都无法解除烦恼。那么，怎样才能解除烦恼和痛苦呢？正如刚才所讲，我们一定要了知这些实相，一定要真正产生智慧。若心中有了智慧，这些烦恼痛苦自然就消失了。如同猫出现了，老鼠自然就无影无踪了一样。

第一，有漏皆苦。这是不变的。有漏指烦恼，无论我们种因还是受果，只要掺杂着烦恼，皆是痛苦。

在众生身上，不断地产生这种因果：我们种因的同时可能就受果了，受果的同时又种因了。我们没有断除烦恼，里面掺杂着烦恼，这样一切皆是痛苦。无论种的是善因还是恶因，感受的是善果还是恶果，只要掺杂着烦恼，都是痛苦的。

我们有时候种善因，有时候种恶因；有时候感受善果，有时候感受恶果，但始终没有远离烦恼、断除烦恼。烦恼是痛苦的根，有烦恼就会产生痛苦，所以是有漏皆苦。现在我们要断烦恼，这一点是至关重要的。有因就有果，烦恼和痛苦是因果 关系，没有因就没有果，断了烦恼，就没有了痛苦。

第二，诸行无常。诸行指因缘和合而生。万事万物皆是通过因缘而产生的，都是无常的，都是瞬息万变的。我们能发觉到的，都不过是粗大的相续之无常，其实最根本的是细微刹那之无常，一切都是细微刹那无常，都是在刹那当中变化的，一刹那也没有停留过。我们看到的都是假相，但是却都当真了。

第三，诸法无我。一切法都是空性，都是不生不灭的。生，有不能生，无也不能生，有无与非有无都不存在。不灭，有不会灭，因为是有；无也不会灭，因为是无；有无不灭，没有有无的同体；非有无也不存在，都不生，都不灭。没有

生灭就是空性，显而无自性。显现上有，自性上没有；不观察时有，观察时就不存在，所以诸法无我。

第四，涅槃寂静。若真能如理如法修行，在你的相续当中一定会产生这种甚深的智慧，如此，一切烦恼自然会止息。

佛在经中讲过，修持四法印的功德，不要说真正明白四法印，即使对四法印产生了怀疑，也远远胜过其他功德。比如念佛、绕殿、诵经、打坐，不如去分析这些真相、真理。如果对这些真相、真理生起了定解，功德之大不可言说。即使相续中没有产生定解，仅仅产生了怀疑，是不是无我啊？是不是无常啊？功德也非常大，超过了其他一切功德。产生了怀疑之后，慢慢就会产生定解。

佛在经中还讲过，修持四法印的功德与修持八万四千法门的功德等同。八万四千法门是为了解脱烦恼，摆脱痛苦，如果如理如法修持四法印，很快就能断除烦恼，很快就能远离痛苦，这样就达到目的了……这都是很重要的。

今生今世能有如此的机缘听闻大乘佛法，是宿世修来的福报，应该珍惜，多思维，多分析。诸法的究竟实相——无我和空性，是非常重要的，除非你不想解脱，不想断除烦恼，不想摆脱痛苦。没有这样的人吧？除了疯子。

谁都不愿意有烦恼，都想远离烦恼，但世人所遵循的诸如获取钱财与权力、结婚生子等方式，都是不究竟的方法，最终给自己带来的还是烦恼和痛苦。还有一些人为了摆脱烦恼和痛苦而绕佛、绕殿、打坐、诵经等等，也是不究竟的方法。

那是不是不能做这些了？也不是。绕佛、绕殿、打坐都可以，但要看你以何种心态而做。若是明白了这些道理，心里有正知正见，有甚深的智慧，就能解决问题，就是究竟的方法。否则，都是徒劳无益的，虽然有一点点功德，但是意义不大。大家应该去思维、观察，之后就会了知，在自己的

相续中产生智慧和正见，才是最重要的。

癸二、宣说具对治之功德与不具对治之过患：

族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，
何者具此二功德，彼无他德亦应供。

甚深的智慧和清净的戒律，这两点是非常珍贵的，也是值得我们重视的。

世间诸如高贵的门第，庄严的相貌，博学的知识等，可能很显赫，很成功。比如国王、领导的势力、权力很大，有很多人仰慕；一些明星相貌庄严，世间的福报也很大；所谓的知识分子有很高的学问，还有很多其他世间的功德一应俱全，都很圆满。但如果没有甚深的智慧和清净的戒律，即使世间的福报再大，功德再圆满，也不能成为恭敬供养的对境。

世间所谓的名人虽然得到很多人崇拜，但若对四法印的有漏皆苦，诸行无常，诸法无我，寂静涅槃的道理从来没有想过，更谈不上了知，那么，就不值得我们崇拜和追随。

华智仁波切也讲过，无论是世间的福报，还是世间的名门望族，他从来都没有羡慕过，也从来没有好奇过，因为“有漏皆苦”。世间的福报——名闻利养等，也不离痛苦的自性，没什么可羡慕、可好奇的。

龙树菩萨也持有同样的见解。他对乐行王讲，这些人不可能成为众生恭敬供养的对境。一位真正理智的人，一位真正具有智慧的人，也不可能崇拜、追随这样的人。但社会上有很多人的心理、脑子出了问题，对这类人崇拜得五体投地，疯狂地追随。他能给你什么？你能得到什么？但世人都很迷茫。有时候从这些人的谈话、做事的过程中，就能看出来，他们确实缺乏智慧，确实不懂诸法的究竟实相，只是凡夫俗

子而已。

看一个人是否真正有功德，主要看这个人是否有甚深的智慧，是否有清净的戒律。龙树菩萨在此处强调，有甚深的智慧和清净戒律的人，一定会成为人天的供养处。不仅是人，天界的帝释王、梵天王等，也会恭敬、供养他们。

不必想太多，也不必求太多，具有甚深的智慧，自然会成为人天的供养处。他人自然会恭敬你、亲近你，天人、神仙也会恭敬你、保护你。

若是缺乏此两种功德，即使其他功德都具足了，也不会成为人天恭敬、供养的对境。若具有甚深的智慧，具有清净的戒律，即使没有其他任何功德，没有财富、权力、容貌，也会成为人天恭敬、供养的对境。这样的人值得崇拜，值得追随。

但是现在的世人只看名气、势力、容貌，谁的名气大、势力大、相貌出众就依止谁。寻找上师、善知识看容貌干什么？又不是找对象。佛祖释迦牟尼佛在二千多年前就明确说过要“依法不依人”。不要只看相貌，尤其是汉地的众生都喜欢看相貌。结果，藏地很多相貌比较端庄的出家人，都成了活佛，这并非是通过正规渠道认定的，而是一部分无知的人想象的。认为容貌庄严肯定是乘愿再来的，肯定是活佛。有些出家人是真正的转世，但因为长得并不庄严，相貌平平，所以到汉地不受欢迎，没有人亲近，没有人追随。但长相、容貌是不可靠的。

还有的世人看重名声，只要谁的名气大就去追随，就去崇拜，而根本不去深入了解这个修行人怎么样。现在科技发达了，产品很多，哪个产品的广告做得好，哪个产品就受欢迎，而不是看重产品质量，不看是否货真价实。现在社会上很多假冒伪劣产品特别受人欢迎，原因在于广告做得好。现在会

做生意的人首先抓的不是质量，却是广告，广告做得好就没有问题。只要名气大就认可。

还有些人的权势大，大家自然就喜欢，自然就崇拜，自然就追随。但是一个特别理智、具有智慧的人，是不会这样做的，不会看重他的容貌有多么庄严，不会看重他的名声有多么显赫，也不可能看重他的权势有多么大。

名气大的人有很多，帝释王、梵天王谁都知道，乃至三界众生都知道，但是没有用啊！帝释王、梵天王不能令我们解脱，更不能让我们见性、成佛。所以我们不能崇拜他们，也不能追随他们。一个具有智慧的人是不会崇拜帝释王、梵天王的。

我们学皈依的时候曾讲过，这些神、仙都有神通，都很有本事，但是我们不能皈依、崇拜和追随他们。因为他们没有办法让我们解脱，也没有办法让我们见性。

权势显赫的世人也有很多。这个世界上有很多位高权重之人，以前出现过很多，现在也有很多。但是我们不要崇拜和追随他们。佛陀这样讲过，龙树菩萨也是这样讲的。若没有甚深的智慧，没有清净的戒律，即便权势再大，相貌再俊美，我们也不能崇拜、追随他。在观察、依止上师善知识之时，也是同样的道理。有的所谓的善知识并不具备这两个条件，依然有很多人崇拜、追随，这是当今时代的普遍现象。

甚深的智慧和清净的戒律是相辅相成的，具有甚深智慧的人肯定会守持清净的戒律，守持清净戒律的人肯定也会具有甚深的智慧。但是，某些人虽然没有甚深的智慧，讲起话来却滔滔不绝，出口成章，令有些崇拜者盲目追随，难以自拔。

只有同时具备甚深的智慧和清净的戒律两个功德才可称之为善知识，否则只有清净的戒律，但没有甚深的智慧，不取舍因果，境界再高也没有用，没有任何意义。莲花生大士

讲过，境界再高也要取舍因果。大家要明白这一点。

龙树菩萨讲的很清楚，有甚深的智慧，有清净的戒律，即使没有其他功德，也值得我们崇拜和追随，值得依止和亲近；否则，即便有其他的功德也毫无意义；所以，要有智慧，要有观察能力。

不能盲目崇拜和追随，更不能盲目依止和亲近，否则，解脱的慧命在不知不觉之中轻易就丧失了。对于一位真正想解脱的修行人来说，这是非常可怕的。我们依止上师要先观察，再亲近，这一点很重要。

具有甚深的智慧和清净的戒律才可以帮助他人。若是想做上师、善知识，想利益众生，更要具足这两点。很多人学佛没几年就开始收弟子，或给别人讲经说法了；有些人出家没几年就要度众生，讲经说法了……这样能不能真正帮助他人，能不能真正利益众生呢？就看自己是否具备了这两个条件，否则是不可以的。

我们学佛的目的是利益众生，出家的目的是弘扬正法。但是首先要让自己成熟，在自己的相续中产生甚深智慧和清净戒律的功德，这样才具有能力，既能保护自己，又能帮助他人。否则，无法利益他人。现在社会上有很多这样的人，就是以盲引盲。

只有把诸法的究竟实相和真理弄明白了，才会有甚深的智慧；具有甚深的智慧了，才不会误入歧途。佛传法有了义的，也有不了义的，这些内容看似矛盾，其实并不矛盾。因为佛是根据众生不同的根基和意乐而讲的不同的法门。佛法有了义和不了义，有暂时了义和究竟了义，也有暂时不了义和究竟不了义等很多区别，对于真正明白和证悟的人来说，怎么讲都是对的，不会有错误。

如果没有清净的戒律，不但无法利益他人，最后连自己

也被染污了，还会落入陷阱，很难经得住诱惑，如前所讲的几个例子。若是这样，不要说利益他人，连自己都没有办法超脱轮回。

甚深的智慧和清净的戒律非常重要。有些人境界很高，修行也没有问题，喝酒、吃肉等也能消化，但是你身边的众生不行啊！若是染污了这些众生的相续，也有罪过；若是没有表好法，你的事业也不会圆满。

若是你身边的众生跟你一样，境界也很高也可以。但是你身边还有很多像我这样分别心很重的凡夫，如果你今天这样，明天那样；今天吃肉，明天喝酒。让他人生了烦恼，起了分别念怎么办？

“我不可能不烦恼，不可能不分别，因为我是凡夫。”所以你要好好表法。如果你能像莲花生大士那样，有广大的神通，通过神通让大家明白和相信，最后不得不服气，那也可以。

你有这个能力吗？现在有很多人跟莲花生大士学。但是你是否具有高深的境界，广大的神通？在那个时代，有人把莲花生大士放在了火里，可他依旧安然无恙；有人把他扔进了深水里，他同样平安无事；还有人把他扔下了悬崖，但是他仍然完好无损……你有这个能力吗？给我示现一下！

以前益西多杰等很多大成就者，具有摄受众生的能力。喝完酒通过手指能把酒排出来，抽完烟可以把烟从指甲上排出去。若是没有这样的能力，就不要跟莲花生大士学。我们的上师如意宝有一句话：老虎跳跃之地，青蛙不要跳跃，若跳跃就会折断腰部。这是没有办法跟莲花生大士学的。所以清净的戒律最重要，尤其在末法时期，众生的善根非常微薄，就那么一点点善根，轻易被泯灭了，罪过非常大，所以表好法是最重要的。

以下讲解所断法，即世间八法。

壬二（所断）分二：一、教诫断除真实世间八法；二、教诫断除彼之果——罪业。

癸一、教诫断除真实世间八法：

> **知世法者得与失，乐忧美言与恶语，**
> **赞毁世间此八法，非我意境当平息。**

在现实中，我们被世间八法紧紧束缚着。

一、得与失。得，我们总是患得患失，总想得到很多。比如，我们想得到钱，起初为了一万元去努力；等真正赚到了一万，又想赚十万；拼命追求，努力奋斗，最后真赚到了十万，又想赚一百万；有了一百万还要一千万，有了一千万还要一个亿，有了一个亿又想要十个亿……还有些人既想攫取这个，又想得到那个，目的在于感受快乐。其实这样反倒不快乐了。我们的内心为什么不得安宁？为什么没有真正的快乐？因为想要的太多，欲望太强烈了。

失，已得到的怕失去。金钱财产，我们舍不得花，舍不得用，放在银行里都不放心，在家里挖个大洞，把钱财埋在里面，这是惧怕失去。我们省吃俭用，就是怕失去。为什么要把钱财存放在银行里？就是怕失去！因此我们的内心没有办法安宁，没有办法快乐。

我们惧怕失去地位、权力、财富等等，总是这样执着就没有快乐了。得失都不是永恒的，即使获得了也不是永恒的，有获得就有失去；即使失去了也不是永恒的，有失去就有获得。

但是我们不明真相啊，怕失去后再也得不到，想获得，不想失去。怕失去，总怕一旦失去了就不快乐了。其实，有

时候获得了也不一定快乐，有时候失去了也不一定痛苦。如果你明白了真相，明白了真理，就要放下得失。放下得失即不去执着得，也不去执着失；不在乎得，也不在乎失。放下了，自然就快乐了；放下了，自然就圆满了。

二、快乐和痛苦。我们执着快乐，追求快乐；我们执着痛苦，逃避痛苦。执着快乐，追求快乐，这本身就是痛苦；执着痛苦，逃避痛苦，这本身也是痛苦。因此，你既得不到快乐，又无法离开痛苦。当你放下了，不去执着快乐，不去追求快乐的时候，快乐自然就降临了；当你不去执着痛苦，不去逃避痛苦的时候，痛苦自然就消失了。

有人问：不执着快乐，不追求快乐，能得到快乐吗？其实，不执着快乐、不追求快乐，这本身就是快乐。有人会觉得：不执着痛苦，不逃避痛苦，痛苦不可能远离。并不是这样的。不执着痛苦，不逃避痛苦的时候，痛苦就消失了、不存在了，这叫放下。放下指心态。

三、美言或恶语。好听或难听的话，跟你没有关系，你听了很多好听的话，就会变成好人吗？你听了很多难听的话，就会变成坏人吗？是好人还是坏人，取决于自己的本性，跟他人说什么话没有关系。

他人说些好听的话，说你怎么怎么好，虽然自己也知道是假的，但还是喜欢听。人就是这样，特别爱听好话，爱听花言巧语。我们这些修行人当中也不乏此类，有些拥有权势，地位，条件较好的人，身边围绕很多奉承拍马之徒，经常鞍前马后的侍候，说些好听的话。自己虽然也知道他人是有目的的，所说都是假的，但还是喜欢。其实，这些话跟你没有太大的关系。

有的人听到了一些难听的话，心里就难受、生气。难受了、生气了，就变成坏人了；不难受、不生气，才是好人。这些

话犹如空谷回音无有自性，好听的话是假的，难听的话也是假的，没有必要执着。

但我们不是这样的，听到了好听的话，心里就沾沾自喜，总想听；听到了难听的话，就不爱听，总想逃避。现在有些所谓的上师善知识，熟悉这类人的心态、喜好，就刻意说一些花言巧语："你是老居士、大菩萨……"然后发一些加持品，大家都特别喜欢、特别高兴，其实对于真正的修行人而言，这些并不重要。

依止上师善知识，是为了改正自己的错误。上师善知识说一些实话，指出你的缺点毛病，才是真正的摄受，才是有意义的，但有些人就是不爱听。我从来不说花言巧语，说话也不太好听，还有人专门来劝我："上师，你是不是要改一改？"我不一定改，至少现在还没想改，但是我会考虑。说实话大家都不爱听，不过有时候也应该适当地说些假话，虽然我现在还没决定是否要改，但是在考虑中。

四、赞叹和诽谤。一听到赞叹，就沾沾自喜，甚至得意忘形；一听到诽谤，虽然自己没有这些毛病或问题，但还是心灰意冷，甚至愁眉苦脸。赞叹与诽谤，也不必去执着，他们也不是依教证理证而讲的。若他们依教证理证赞叹我们，也可以沾沾自喜；若他们依教证理证批评我们，我们也可以反省或改变，但二者都不是。

我们身边的人，都是凭自己的感觉，高兴了就赞叹你，即使没有功德，也会说你有；一旦不高兴了，就开始诋毁你，说你坏话，即使没有这些毛病、问题，也会说你有。

他们是凭感觉说的，是不可靠的。尤其在末法时期，世人说话以切身利益为主。有些人在你身上看到了一些希望，想得到一些利益，就会赞叹你，送些礼物，想方设法亲近你。当发现没有希望了，在你身上得不到任何利益了，就开始远

离你。由于他对你有一些了解，就在背后说一些坏话，甚至毫不留情地诽谤你。

现在社会上有些人就是这样的，包括男女之间也是。刚开始时送礼物，说一些甜言蜜语等，一旦感情淡薄了，就无情地抛弃你，远离你。所以，都是不可靠的。我们在任何时候都要泰然自若，他要赞叹就让他赞叹，他要诽谤就让他诽谤。做好自己，尽量去改毛病缺点，尽量去积累功德，让自己具有功德，这是最重要的。不要听那些人所说，也不要相信那些人，那都是不可靠的。

对于赞叹，如果不执着，不追求，你自然就圆满了。对于诽谤，若是自己具有功德，即便再怎样诽谤，对你也不会有丝毫的影响，要把世间八法全部放下。不让自己的心此起彼伏，不要一会儿好一会儿坏，一会儿高兴一会儿伤心。心犹如大海，犹如大山，如如不动——丝毫不会动摇。

当你明白了这些道理和真相之后，心就不会动了。因为你的内心非常明了，当有人赞叹你时，你知道这没什么，他不可能永远赞叹你，也不可能所有的人都赞叹你。当有人诽谤你时，你也知道，他不可能永远诽谤你，也不可能所有的人都诽谤你。有赞叹就有诽谤，有诽谤就有赞叹，有喜欢的就有讨厌的，有讨厌的也有喜欢的，这一切都很正常。

世间人就是这样的分别心念，但这都是相对而言的。我们研究空性，研究无我，最终要了知一切都是相对法。爱因斯坦讲的相对论，说的也是相对的道理。有人对你好，肯定也有人对你不好，不可能所有的人都对你好；有人喜欢你，肯定也有人不喜欢你，不可能所有的人都喜欢你。我们现在却要求所有的人都喜欢自己，所有的人都赞叹自己，所有的人都追随自己，所有的人都对自己好，这是不可能的。

伟大的佛陀释迦牟尼佛也没有做到，他也会被人诽谤，

也会被人赞叹。有很多弟子非常恭敬他，但是也有很多外道大师不仅不恭敬他，甚至还想伤害他，佛也非常不容易。所以，要求不能太过分，差不多就行了。这就是自己的福报，知足少欲就可以了；这就是自己的缘分，懂得珍惜就可以了，这是最重要的。

虽然现在有人喜欢我们，有人赞叹我们，但是我们并不知足啊！当有人不怎么赞叹或喜欢我们的时候，我们心里还不舒服：那个人怎么不喜欢我，为什么不赞叹我呢？那是肯定的。凭什么所有的人都赞叹你啊？

佛的功德是圆满的，他也没有做到，他也没有这样要求。你为什么要有这样的要求？你有何德何能，能做到这样？各有各的缘分，各有各的福报，都是自己的缘分，都是自己的福报，珍惜就行。内心的知足感是最重要的。

《亲友书》讲记第十讲

癸二（教诫断除彼之果——罪业）分二：一、真实宣说；二、需断彼之理。

子一、真实宣说：

汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，
亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。

龙树菩萨劝告乐行王：你不要为自己造业，也不要为别人造业。为别人造业，到时候他们会不会帮你分担业果？不可能。业的异熟果只能由自己一个人承担，任何人都不能为你承担。《月灯经》中云："自作自受，他作不受。"自己造的业要自己受，他人造的业自己也不会代受。

造业之后，果报不可能成熟在外界的地水火风上，也不可能成熟在他人的相续中，只能成熟在自己的界蕴中。最终只会落到自己的头上，由自己承受，没有人分担。《百业经》里讲："纵经百千劫，所作业不亡，因缘会聚时，果报还自受。"业是不会浪费的，所以不应该为自己造业，也不应该为他人造业。也许有人会想：我为自己造的业，要由我自己承受；我为他人造的业，不用我一个人承受吧？不可能。

作为大乘修行人，应该处处为他人着想，处处利益他人，但是不能造业。为自己造业和为他人造业都一样，果报都要由自己承担。"我不造业怎么利益他人？""我不造业怎么为他人着想？"发菩提心，利益众生是菩萨的境界，是菩萨的行为，一般人是做不到的。因为普通人没有超脱轮回，没有断除内心的贪欲等烦恼，想帮助他人、利益他人是很难的。

先把自己内心的贪欲等烦恼断掉，再去利益他人；先让

自己超脱轮回，再去帮助众生超脱轮回，这是有次第的。以前讲过，先生起出离心，再发菩提心。若没有出离心，内心的贪恋没有断除，发利他菩提心也是假的，是空中楼阁。

我们经常说：先保护自己，再去帮助他人。现在社会上有很多这样的现象，父母为了儿女什么都做，父母的心理状态是，为儿女做什么都值。为儿女造业，将来儿女能不能替你分担？不能。为儿女造的业，将来也要由自己承担。父母为了儿女能付出一切，包括生命，但是儿女能不能真正利益父母？不能。

现在的养老院都特别火，做生意的人都想办养老院。以前没有养老院，也不需要养老院。以前的孤寡老人没有儿女，由国家赡养，现在有儿女的老人也成了孤寡老人。

当父母离开这个世界的时候，儿女都不在身边，那要这些儿女有什么用？有的儿女找各种借口不在父母身边陪伴，有的儿女即使在父母身边也袖手旁观。

就如讲加行时所说，人在临终的时候，在即将离开这个世界的时候，能利益自己的只有善根，能跟随自己的只有自己修持的善法。做父母的应该清醒了，应该为自己着想，多积累些善根。很多父母会想：既然我把儿女带到了这个世界，就要负责任，要为他赚些钱，给他安排好……这种想法是多余的。应该多多地教导儿女行善断恶，做一个正直善良的人，这样一切都会往好的方面发展。

有一个特别好的公案，印度的波斯匿王有一个女儿叫善光，聪明端庄，在皇宫里享受快乐。有一天国王跟她说：“你要知道，你现在享受的一切幸福，都是我给你的。”女儿不承认，回答说：“我是凭自己的业力感召的福报，我的福报并非是你的能力。”国王听后特别生气，命令侍从找了一个身无分文的乞丐，将善光嫁给他，让她独立生活。国王这种

做法非常反常，但是女儿也不后悔，跟着乞丐一起离开了皇宫。途中，善光问乞丐有没有父母？乞丐说，父亲先前是本城最大的长老，现在去世了，只留下自己一人以乞食为生。善光又问他，记不记得父母住的地方。他说记得，现在已经是一片空地，什么也没有。后来两人到了那里，在那个地方挖出了很多宝藏，他们又变成了很富有的人。

国王知道了很奇怪，就去问佛陀。佛陀告诉他，善光在毗婆尸佛时代，曾经供养过佛塔，又在迦叶佛时代，用美食供养过僧众，以此果报所感，生生世世财富圆满。

儿孙自有儿孙福，即使父母不为他赚钱，他照样活得好，照样前途光明。若是他自己没有福报，即使父母再为他操心，为他赚钱，他依然会变成穷光蛋，还会变成一无所有的乞丐。但是父母们不明理，为了给儿女赚钱，什么都愿意做。若是能解决他今生或来世的问题，父母这样做也值得，但事实并非如此。

儿女的今生来世，儿女的命运，要靠他自己的福报，自己的业力，父母没有办法解决，也不能左右和改变。所以为儿女造业不值得，也是不应该的。这些话也许有些父母不爱听，但这就是真理，是真相。若是不爱听，说明这些父母已经远离了真相。

还有一部分学佛人认为，我是为了供养三宝而做生意的，然后去欺骗他人，觉得心安理得，应该不会带业。若是没有丝毫的自私自利，就不会带业，但除非你是圣者，一般的凡夫不可能没有自私自利之心，只要有自私自利心就是造业，将来要由自己感受、承担异熟果。

有些人说："我要做生意，赚很多钱，然后供养三宝。"很多人以此为借口，其实是自己想做生意。还有些人说："佛、上师，请你加持我，我赚了钱供养你。"好像谈条件一样，

这都是不如法的。

无论是做功德还是供养上师三宝，都要随缘，量力而行。若是勉强做，或不择手段地做都是不如法的。曾经有人对我说："我要买彩票，请你加持我，让我中一千万，然后我拿出五百万供养你。"这是不可能的事。你现在没有钱，所以会说拿出五百万，一旦一千万真正到手了，那时不可能拿出五百万。因为没钱时的心态和有钱时的心态是不一样的。没钱时不要说拿出五百万，甚至拿出九百万，自己留一百万也愿意。但若钱真正到手了，不要说拿出九百万，连五百万都不愿意拿出来。那时候就变卦了，会说："有一天我做更大的生意，可以赚几个亿，然后拿出几个亿来供养。"真正发了财能不能做供养还很难说。

此处讲若是为了供养三宝而造业也有因果，恶果由自己承担，上师三宝不会为你分担。若是上师三宝能分担，早就把所有众生的痛苦都代受了。刚才讲的很清楚，"自造自受，不造不受。"所以这样做不值得，也是不应该的。龙树菩萨也说，无论你为自己还是为他人，都不要造业，因为果报都要由自己承担，没有人为你分担。

也许有些人会想："没有什么，不分担就不分担，我是大乘修行人，我要勇敢。"你是大乘修行人，虽然现在很勇敢，但是将来真正业力现前的时候就胆怯了，到时候一定会很后悔，也会很痛苦，但是已经来不及了。

我们现在不愁吃不愁穿，在自己的屋里舒舒服服地呆着时，大话谁都会说："我可以承担众生的一切痛苦，只要众生能解脱；我愿承担地狱等恶道众生的痛苦……"地狱道、饿鬼道、旁生道众生的痛苦是无法言说的。有的人连发高烧、头痛都无法承受，在床上滚来滚去的，怎么能忍受恶道的痛苦呢？

有的人特别敢说大话，什么叫地狱道的痛苦？什么叫饥渴的痛苦？你感受过吗？没有！现在有些人不敢受八关斋戒里的过午不食，因为怕饿，连少吃一顿饭都不敢，饿鬼道的众生几百年、甚至几千年中连饮食的名字都听不到，那怎么办啊？地狱的痛苦就更不可想象，简直无法形容。

旁生道众生的痛苦是我们能看得见的。若是你天天被杀被吃，你能受得了吗？不要说这些大话。我们现在看起来好像很好，但何时业力现前，谁都无法确定。

有些人业力现前的时候，立即就瘫痪或没有知觉了。但世人都是不见棺材不落泪，只有业力现前的时候才知道痛苦，之前不会考虑这些。所以，时刻记住不要造业，无论是为自己造业，还是为他人造业，将来一定要感受果报，会非常痛苦和无奈，没有人替你分担。

也许你会想：佛法僧三宝应该能为我分担吧？你自己造的业，自己要承受果报。龙树菩萨在此处强调，无论是为自己还是为他人，都不要造业。果报早晚都会有成熟的时候，但是何时成熟，很难掌控。

有些人业力现前时，立刻就生病了，甚至面临死亡的威胁；有的顷刻间名誉扫地、风光不再，成为谁都看不起的人；亦或一瞬间就倾家荡产、一无所有，成为一个生活艰难、非常可怜的众生了。

还有寿命无常。何时离开这个世界很难确定。离开这个世界后，并无把握再投生为人。那会发生何种事情？就是堕落！要么直接下地狱，要么直接成为饿鬼，要么一下子变成旁生，被杀被吃，然后继续投生为旁生，继续被杀被吃……遭受种种痛苦。

轮回如此险恶与恐怖，我们为什么不恐惧呢？为什么没有感觉到危险呢？为什么不去思维呢？大家刚学完暇满难

得，现在在学寿命无常，一定要好好思维。最终我们必死无疑，但死期不定，何时死是不确定的，也许今天，也许明天；也许今年，也许明年。我们好比牛圈里的牦牛，个个都要被宰杀。屠夫过来了，先抓哪个不一定，他想抓哪个就抓哪个，不分年龄大小，不分好看难看，随便抓一个宰杀，再抓一个再宰杀……

离开这个世界后，还要经过阎罗王的审判。有的人认为："我年轻，不会先离开这个世界。"这可不一定。寿命无常讲的就是死期不定，死魔就隐藏在我们身边，随时都会把我们抓走。倘若今天我们要离开这个世界，会两手空空，因为没有积累善根和福德；即使积累了善根和福德，也不是纯善，掺杂着乱七八糟的烦恼，给阎罗王看的时候，并没有多少善根和福德。这样确实是非常危险啊！大家正在学修无常，应该多思维这些内容。

子二、需断彼之理：

有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，
然死降临头上时，罪业之果必现前。

世上有很多这样的人：作恶多端、罪大恶极。这些人的身体虽然暂时没有像被利刃所砍割（即刻血流不止）那样立即感受果报，但死亡临头时，他的罪行恶业之果——痛苦都必定会丝毫不爽地现前，绝不会浪费。这里用比喻说明一旦造了业，即使没有像被刀砍那样即刻流血而感受疼痛，但业是不会浪费的，最终一定会感受果报。

社会上有很多人肆无忌惮地造业，百般劝说不能杀生、不能造业，却不相信。有的人一天中宰了三十只羊，杀了一百条鱼，晚上想：我今天杀了那么多生命，现在还安然无

恙，什么事也没有……还有搞迷信的人，到寺院里烧高香，做供养，然后回去买彩票，晚上看有没有中。若是没有中，就说没有加持。这样做没有任何意义，这都是不懂因果的人。

佛并没有说种下因，马上就感受果报。佛讲的是：顺现法受业，顺次生受业，顺后次受业。

第一，顺现法受业。即造业后，果报一定会成熟，有一部分为现世现报，但是这种情况很少。如果遇到了殊胜的对境，在相续中生起了一些殊胜的善念，果报就会在现世中成熟，这叫现世现报。比如以现世父母为对境，以嗔恨心殴打甚至杀害，可能会现世现报，今生今世就会遭受报应。在藏地就有这种活生生的例子。

再比如以极大的嗔恨心或邪见，诽谤或伤害自己的上师，这个果报也会在现世中成熟，以前有很多因此活生生下地狱的例子。

现世现报有两个特点：第一，对境特别殊胜；第二，心态特别恶劣。这样，果报很快就会在相续中成熟，要在今生今世遭受报应。虽然因果非常复杂，但确实存在这种情况，这是顺现法受业，也就是现世现报。

第二，顺次生受业。这是来世再报，离开这个世界之后果报成熟。比如造了无间罪：杀父、杀母、杀罗汉、破和合僧等，离开这个世界之后，不用经过阎罗王的审判，直接堕入无间地狱遭受痛苦。

第三，顺后次受业。即累生累世之后，在相续中成熟果报。

果报成熟分为三种情况，并不都是现世现报，即使现世现报也是有过程的，并不是刚刚造业，马上就感受果报。有些人上午到庙里烧高香供佛，晚上就想有结果，这是极其愚蠢的想法。比如农民种地，播下种子后，最快也要几个月才能收获。南方气候好，庄稼长得快，但也要经过一段时间和

过程。我们种粮食、种蔬菜、种果树，快的几个月能收获，慢的几年才能收获，甚至几十年才能收获。

同样的道理，我们种善业恶业，有的是现世现报，有的是来世再报，有的是很多生生世世之后才成熟。但是无论造的是善业还是恶业，都不会浪费，果报成熟了都由自己来承受，没有人替你分担。

佛在《无量寿经》中讲："善恶报应，祸福相承，身自当之，无谁代者。"业因果非常复杂，不能自己推测有事或没事。伟大的佛陀亲口讲过，业因果关系非常复杂，除了佛的智慧，其他任何人很难彻底了知，所以不要认为刚才或去年造过很多业，现在还安然无恙，就否认因果报应。"去年百日共修时上师说了，不能造不该造的业，否则果报严重。我偷偷做了一些坏事，已经过去一年了，什么事也没有。"绝不能有这种想法，因果是不会浪费的。因缘和合时，就会在你的相续中成熟，那时你会痛苦，会追悔莫及，但是已经来不及了。

有些人说："上师，我有病了；上师，我的家人得癌症了……怎么办？"没办法。到处找人看，找人问，都没有用。佛陀说过，业力现前的时候像洪水一样，谁也拦不住。不是佛和上师不慈悲，而是没有办法。"没有事，等我下地狱的时候，阿弥陀佛、上师肯定会救我。"不可能的事！

若今天真的大难来临，突然地震被埋在了地下，业力现前了，我们还不如一只蚂蚁。不要说救别人，连自己都救不了，所以不要痴心妄想。若是真心想解脱，现在就要精进修行，到时候靠自己的正念、善念。遇到对境、灾难的时候，若是心里有正念、善念，就不会有痛苦和烦恼。否则，依旧是凡夫俗子，谁也救不了你。业力还没有泛滥成灾的时候，要做好准备，通过忏悔，通过内心的正念，把阿赖耶、相续中不好的种子以及所造的恶业全部铲除，这是至关重要的。

有些人连一分钟的精进也做不到，把一切希望都寄托在上师和阿弥陀佛身上，“没有事，我有上师；没有事，我有阿弥陀佛。”说这些都没有意义。到那时上师和阿弥陀佛也无能为力，你只能孤孤单单一个人离开这个世界，没有人陪同；将来后次受业的时候，造的业全由自己承担，没有任何人替你分担。

也许有人想：“佛是做什么的，上师是做什么的？”佛成道后讲：“诸恶莫作，众善奉行。”佛教我们断恶行善，善有善报，恶有恶报，断一切恶后就不再感受恶果，行一切善后就可以感受快乐。上师就是复读机，反复念“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”把佛已经说过的“诸恶莫作，众善奉行”反复讲解，此外没有别的。

所以上师、佛也不是万能的。也许有些人想：我的上师是万能的，神通广大。即便他神通广大，此时也无能为力，也左右不了你的命运，你的命运由你自己来主宰。

辛三（断除财物之散乱）分三：一、总说财物取舍之分类；二、别说断除无义琐事；三、能断之对治。

壬一、总说财物取舍之分类：

> **佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，**
> **有愧智慧圣七财，知余财物无实义。**

此处特指圣者七财。若不满于做一名凡夫，而想成为圣者，就要具备此七种财富。

第一，信心圣财。

对佛、法及自己具有信心。佛法特指的三种基本信心：一、欢喜心。对诸佛菩萨、上师善知识生欢喜心。因为

他们具有很多无漏的功德——无伪的慈悲心，广大的智慧等。何为无漏的智慧？普通凡夫如国王、富翁、名人等都不可能具备的功德，只有佛菩萨、上师善知识才具备的功德。喜爱世间的一切属于贪心，喜爱出世间的一切属于信心。前者是一切过患之根，后者是一切功德之源，二者的作用大相径庭。但有些人虽然喜爱诸佛菩萨，却不是因为他们具有无漏的功德，而是因为他们具有广大的神通，这依旧是贪心。

有些人对上师善知识生欢喜心，并非因为他具有无漏的功德，而是因为他拥有势力和名气且容貌端庄，这也是贪心。关于这一点，我讲过不止一次，贪心和信心不可混为一谈。

二、欲乐信心。“我也要获得这些无漏的功德，我也要在相续中产生这些功德，我也要成为佛菩萨、上师善知识那样伟大的人物，我也要自觉觉他、自度度他，我也要做一个不平凡的人——圣者。”具有此等欲望和欲乐，称为欲乐信心——不仅具有欢喜心，还具有竭力随学及超凡入圣之心。

三、不退转信心。诸佛菩萨、上师善知识的无漏功德皆是本具的。从自性的角度而言，众生皆是佛，皆是清净的，自然本具无漏之功德，皆源自自己的自性光明。对此而生发不退转信心：我也可以做佛、做上师善知识，则称为不退转信心。

深入观察，自相续中是否具足以上三种信心？若已产生，就拥有了第一种财富。

第二，戒律圣财。

一、断恶行戒，身恶业、语恶业及意恶业都要断除。何为身口意恶业？一个共同的、基本的标准是：以贪嗔痴三毒通过身语意产生的一切业都属于恶业。

二、行善法戒。尽心尽力地行持一切善法，积累一切功德。包括布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等。

三、饶益有情戒。善巧方便地利益众生。

深入观察，若自己具备了以上三种戒律，则第二种圣财就具备了。

第三，听闻圣财。

听闻佛法的功德巨大。缺乏足够的闻法而修行，就如双臂断掉了还想攀登高山一样的不可能。所以，要如理如法地听闻佛法，明白其中的道理。

在闻法方式中讲过，要杜绝不该有的行为。现在我们在讲法，有些人边打瞌睡边听闻，根本没有生起欢喜心，这不叫闻法！闻法时应该像野兽专注琵琶的声音一样，即便地震了也发觉不到，心专注才是最如法的。

闻法时杜绝掺杂傲慢、嫉妒等烦恼。有的人时间稍长一点就不耐烦了，怎么还不结束呢？怎么还在讲呢？有的人或者内收打瞌睡，或者外散心不在焉，这都是不如法的，没有功德。毕竟我们都是补特伽罗，都是普通凡夫，必须如理如法听闻佛法。

伟大的上师如意宝用一辈子的时间和精力传法，日不缺讲。讲法是他唯一利益众生的方法，不是只说一些大话。若有人说：下地狱了我来救你，中阴的时候我来引导你……这是假话，都是骗人的。

以后不要听从这些虚假的大话，我从来不相信这些话。学佛人应该有智慧，凡事都要靠自己。佛讲，自己才是自己唯一的怙主——解脱成佛是靠自己，不是靠别人。我们作为后学者，要学习上师如意宝，只要具有讲经说法的能力就为大家讲法，能讲多少讲多少。我们是凡夫不懂什么，而上师

如意宝是千手千眼观世音菩萨，是大智文殊师利菩萨，所以我们要跟上师如意宝学。

我能讲法，也有人来听我讲法，这是我最大的福报，也是我最大的荣幸。我每天在法座上为大家讲法，拥有无比的快乐，因此非常感恩伟大的上师，感恩伟大的佛陀，感恩有缘的众生。

我唯一能利益众生之处就是讲经说法。你们将来想利益他人，救度众生，也要具有此种发心，不断地讲法，如理如法地讲，按佛的教言讲，按法王如意宝的教言讲，按上师的教言讲。哪怕只有一个人听，甚至没有人听也要讲。不会没有人听，我们周围的无形众生同样能听闻，能获得利益。只要有发心，有愿力，一定会有听众。

弘法也是同样的道理。“我不能弘扬佛法……”不要这样想，不要泄气。“我相信，只要发愿弘法利生，肯定会有人帮助，因为这并非一己私事，而是佛的事业，定会有很多有形无形的护法护持，我从来不退失信心。”

再一次特别强调：只要发心讲，一定有听众；只要勇敢地弘扬正法，一定会有护法护持。讲法很重要，闻法很重要，只有如此，众生的相续中才会产生智慧。闻慧、思慧、修慧的产生是有次第的，闻慧在先，继而思慧，最后产生修慧。有些人还没产生闻思，就想产生修慧，这是不可能的。

首先听闻，然后思维，再去体悟。如理如法地听闻佛法，是第三种圣财。“我天天到大殿闻法……”可是，你的闻法方式如法吗？大家刚学完闻法方式，有些人好象根本不在意，像没学过一样。闻法方式很重要，有没有按照闻法方式要求去做？如理如法地闻法，才能产生智慧，如果闻法不如法，则不会产生智慧。

第四，布施圣财。

财布施。作为一名大乘修行人，要具有奉献付出、上供下施的境界。世人都不敢布施，怕变成穷人。这是邪念，其实上供下施越多，收获的越多。

法布施。将自己掌握和明白的佛理，毫无保留地分享给他人。希望对方也知道，希望他人相续中也能产生这些智慧。我们要具备这种心态和行为做法布施。但是现在有些人不是这样，懂得一点佛法就生起了傲慢心，甚至摆架子。分享不是讲经说法，是毫无保留地分享给他人。“我懂，我给你讲，我比你厉害，我比你高……”这种心态不是法布施，是显示、宣扬自己的功德。

无畏布施。爱护自他的生命。

第五，知惭圣财。

面对自我，内生知惭之心，常常自我反省：我犯了这么多错误，犯了这么多戒，我还算是修行人吗？心里有没有这种感受？如果有就是惭。我对不起自己的良心，我没有仁义道德，我怎么做人？我没有遵守戒律，我怎么做一个学佛人？心里有没有这种很内疚的感觉？如果有这种心态，改毛病就容易了。但有的人没有这种心态，甚至社会上的一些人还把无愧心当成功德了。比如，我刚到汉地时就知道，有些人视吃喝嫖赌、坑蒙拐骗为才能和功德：“我有多大的势力，我多有能耐，我如何如何了不起……”男众里不乏此类人：“以前我曾经多风光、多厉害，我是怎么混社会的……”没有丝毫愧疚心。你所造的业一点儿都不会浪费，都在那儿等着你，果报都要由你自己来承受。

某些学佛人犯了戒律，破了誓言，竟然毫无忏悔心，无

一点愧疚。还装模作样地说："有什么可忏的？谁忏？忏什么？"你觉得自己的境界很高，没有什么可忏的，没有忏悔的人，也没有忏悔的过程，都是空的。从空性的角度来讲，确是没有人吃，没有可吃的东西，也没有吃的过程。那么，从今天开始你若不吃饭还活得好好的，我就佩服你，你不忏悔也行。其实，空不是这个意思。空性不是什么也没有，你并没有真正明白空性的道理。我今天强调这点，大家应该都明白了。如果你不吃饭还能活着就可以不忏悔，我们不会逼着你忏悔。

第六，有愧圣财。

在观待他人方面是有愧。在上师三宝面前立诸多誓言，受诸多戒律。头脑发热，一时冲动之下接受居士五戒、菩萨戒、灌顶、密乘戒。在上师或诸佛面前发愿、立誓，然而短则几个月、长则几年都忘记了，无丝毫愧疚之心，这都是不如法的。

我们会有做不到或犯错的时候，但要心生愧疚：我在佛、上师面前发过那么多愿，立过那么多誓，但现在都变成了空愿，誓言也破坏了，真的是无地自容！这叫有愧。

惭与愧是分别而言的，惭指面对自己，知道自己做错事情了，会忏悔、反省自己：我是怎么做人的？我怎么能算是修行人？觉得对不起自己的良心，并且发自内心地忏悔自己的过失，这种感觉叫惭。愧指面对他人，我对不起诸佛菩萨、上师、道友，我习气恶劣，有这种无地自容的感觉叫愧，这也是一种圣财。有这种惭愧之心，一切过患和毛病就很容易改掉。

正因为缺乏惭愧之心，所以，即使再精进，却不能减轻丝毫业障；再怎样修行，却无任何提高。有些人确实有惭愧

心，尤其是一些居士，犯了错误马上就来忏悔，泪流满面，无地自容。而有些出家人却无丝毫惭愧心，傲气冲天、目中无人！破坏了誓言，毁坏了戒律，还算是修行人吗？还算是出家人吗？还穿着法衣，还享用僧财。你有资格吗？僧财不是谁都能消受得了的，十方供养不是谁都可以承受的！还在僧众里横行霸道、趾高气扬！你的对境都是守护誓言、守持戒律的僧人，都是僧宝。

佛亲口讲过，破坏根本誓言的人，犯根本戒、犯五无间罪的人，要立即离开僧团！诋毁上师，诽谤金刚道友犯根本戒，这种人不能参加共修。这不只是密宗里讲的，显宗里也这样讲。破坏根本戒的人，再也不能进入僧团，再也不能享用僧财。为什么一点惭愧心都没有？我们可以原谅你、包容你，但因果是不虚的，因果不能放过你。将来业力现前的时候，你会非常可怜，但到那个时候，谁也帮不了你。

第七，智慧圣财。

无论是在世间还是出世间，都有很多取舍之处。这些都要明白。明白了之后，才能如理如法地取舍。现在有些人说，不必明白那么多，不必学那么多……不学能知道这些学处吗？能知道这些取舍之处吗？应当了知一切学处及一切取舍之处，尽力圆满闻、思、修三种智慧。

以上七种圣财，一般凡夫都不具备，只有圣者才具备。我们想做圣者，想超出轮回，就要学修这些功德，就要具备这些功德。我们具备了这些功德，成为了圣者，才能摆脱轮回。

龙树菩萨讲，普通的财富，如钱财、权力，包括亲朋好友等，都是无常欺惑性的，都是束缚之因，都没有实际意义。学修圣者七财，具备圣者七财，是生命中真正的财富。其他都是假的，不可靠的，都是束缚之因、轮回之因，无法让你

从六道轮回中摆脱，只会把你紧紧束缚在六道轮回里，让你遭受无穷无尽的痛苦。所以要把世间的名闻利养等福报看淡一些。

我经过了十年的弘法历程，至今可以说应有尽有了，但我并没有刻意去追求，一切都是自然而然来的，自然而然成的。世人不择手段地追求名闻利养，真的没有意义。只要好好发心，好好讲经说法，世间的福报自然而然就会有，这是我的亲身体会。十年前我一无所有，可以说身上只有几十块钱，想有几百块钱都很困难。但是只要火点燃了，灰自然就有了。我从没有刻意追求过世间的福报，一切都是自然而然来的，但我也不会贪恋这些。

那年我在病中，内心丝毫不留恋今生，没有任何放不下，但是我对中阴、对来世还不是很有把握，虽然我也知道整个过程。当时我身边只有一个人，我对他说："我没有任何可挂碍的，没有任何放不下的。虽然我知道中阴、来世会出现什么事情，但是我不知道是否能把握住，我心里唯一有这种障碍。"我不会留恋世间的一切，该来来，该走走；该聚聚，该散散；来就来，有就有，不执着这些，不在乎这些，一切随缘。但我认为最大的问题是死亡，最大的问题是中阴，最大的问题是来世，我们现在要考虑这些事情。

我们如何面对死亡？我们如何面对中阴界？我们如何面对来世？谁都要死，谁都要经过中阴身，谁都要转世，要再一次投生，这些才是头等大事！世间的福报，该来的时候，不用太追求、努力，它自然就会来；不该来的时候，即便刻意追求、为之奋斗也没有意义，是不会来的。

佛讲过，我们多种善根，多结善缘不会有错，这样就可以掌握自己的命运。将来也都是善果和善缘，我们所感受的也都是善妙和快乐，多好啊！我这一辈子都是善缘，都是善

果。别人的东西有人偷，我的东西没有人偷；别人受过欺骗，我没有受过欺骗。这都是自己的因缘好，可以说我基本上没有那些不好的因缘，至少之前没有，以后是否有我也不知道。即使有了我也不怕，遇到了就当了缘、还债，真的感觉很高兴。

希望大家好好做一位修行人，一切功夫都下在心地上，心情愉快，心地清净就可以了，这是非常重要的！今天就讲到这里。

《亲友书》讲记第十一讲

壬二、别说断除无义琐事：

赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，
饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。

断毁名誉六法：

第一，赌博。

有人嗜赌成性，有钱人大赌，没钱人小赌，甚至靠赌博打发时间。应该断除此行为。因为在赌博时，无论赌注是多是少，都会产生贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼。

赌博会令人生起贪心，自己赢了想再赢点，别人赢了则生嗔恨心，若运气好赢了很多，就生起了傲慢心：看我多聪明、运气多好；如果看对方赢的钱多且眉开眼笑时，就心生嫉妒了。杀盗淫妄等恶业也会随之产生。

在成都随处能看到聚在一起打麻将的人，都在赌博，如果赢了，就请大家吃大餐，这样就杀生了；其中也有偷盗——不择手段地赢，肯定有欺诈行为，这样就犯偷盗了；妄语就更不必说了，肯定会说许多假话；也会犯邪淫……所以，赌博之人其内心的贪嗔痴慢疑，以及行为上的杀盗淫妄酒样样俱全，严重染污了相续。

在一些对境中，有的人会生起嗔恨心，但贪心等其他烦恼并没有那么强烈、持久；而在有些对境中有的人只生起贪心，不会产生嗔恨心等其他烦恼。但是在赌博时，贪嗔痴慢疑会同时产生，且特别强烈持久。烦恼越多、越强烈，对自己相续的破坏和染污越严重。

赌博是一种特别下劣的行为。不要说到大赌场里赌，就是找朋友玩的人里，就有些平时很精进、很有修行的居士，也会偶尔参与。“这是假期，过年了我赌一赌应该没事吧？”若是能把握自己的内心，能保持相续的清净，真的是为了身边的有缘众生能高兴——小赌怡情，也可以。若不是这样，就是造业。不要说为了自己，为了别人也不能造业。前面讲的很清楚，为别人造业也是造业，将来果报由自己来承受，不会有人替你分担。

自己最清楚自己，自己最了解自己的内心。有些人问：“我能不能陪家人玩一玩，陪朋友玩一玩？”这事要由你自己决定，若你真正能把握自己的心态，能保护自己的相续，纯粹是为了身边的有缘众生，为了让他人生欢喜心是可以的。如果不是这样，应该尽量避免，尽量断除这些不好的行为。

也许有些人说：“若不陪他们玩，他们会生烦恼，会给我制造障碍……”归根结底还是自己的问题，是自己的内心不够坚定。若自己的内心很坚定，任何人都拿你没办法，最终会理解你、随顺你的。若是自己的内心不坚定，就要永远地随顺他们。

《普贤行愿品》里讲过随顺众生。我们是要随顺众生，但是不能没有道德底线，不能没有基本的信念。如果丧失了这些，也是不合理的。

随顺众生是在把握自己的基础上再去帮助他人。自己都没有把握好，没有做到，想帮助他人是不合理的。我们是有信仰的人，内心是有力量的，亲朋好友没有信仰，还是普通凡夫，跟他们在一起，我们应该影响他们，而不应该受他们的影响。

有些人虽然信佛学佛十年、二十年了，但还在偷偷摸摸地学。学佛说明你有信仰，愿意做断恶行善之人，有什么不

能跟家人、朋友说的？如果说了，即便做不成朋友也无所谓。

“这样我的生活就完全变了……”那有什么呀，我们为了信仰，为了远大的理想，是可以舍弃生命的。也许有人认为，会家破或人亡的……其实，这都是你自己的臆想，都是你自己的妄想猜测，若是你真确立了人生目标，任何人也无法改变，也不可能有障碍。我们有一句法语：愿力要战胜业力，愿强大真实，才有力量，才可以超越业力，才不会给自己带来障碍。

第二，看聚会。

世人都爱聚会，大都市的歌舞演唱会频频不断，痴迷明星效应，常常万人空巷、一票难求。那些令人极度亢奋的歌舞表演，让人的内心产生的要么是邪念，要么是恶念。有境界的人不会这样痴迷癫狂，无境界的人才会放逸散乱，因为放逸散乱是这种人的本质。

对一名修行人来说，散乱放逸是很大的过失，也是成就的巨大障碍。我们经常讲戒定慧三学。戒是净，要保持相续的清净。定是禅定，心如如不动。而聚会狂欢，就没有办法保持相续的清净，内心是散乱的。这是很大的过失，生起贪心、嗔恨心的时候，也会生起其他的烦恼。因为你的心已经放逸了、散乱了，没有抵抗力了，别的烦恼习气就会趁虚而入。

作为修行人，不要随波逐流参与聚会、捧场、说闲话。尤其要杜绝东游西逛、游手好闲，时时刻刻保持威仪，以正知正念守护自己的内心。如果做不到，就不要参加聚会。其实少看少接触，内心的烦恼杂念就会少一些。有些盲人、聋人，他们看不到、听不到外面的嘈杂纷乱，反而有益处。

以前我去天津学汉语的时候，有二三十位居士，他们都很虔诚，也很精进。其中有位聋疾弟子，不能听开示，我就

让他看《大圆满前行引导文》。他看的很专心，每天都法喜充满。每天到我这里来，讲自己的感受，他坚持得特别好，没有一点动摇和退转，而其他的居士因为经常听闻世俗琐事，心中充斥着杂念，心态就不太稳定，信心也不太足。

我带领他们学《大圆满前行引导文》，耳朵听不见的人很专一，一直坚持学修。我告诉他阿弥陀佛和莲花生大士是一体的，阿弥陀佛即是莲花生大士，莲花生大士即是阿弥陀佛。念阿弥陀佛心咒也行，念莲师心咒也行。他很听话，只念阿弥陀佛和莲花生大士，感受特别深，状态特别好，变化也特别大。虽然他身体有残疾，但是内心恒常法喜充满。而其他的居士则不然，听说《阿弥陀经》好，就去看《阿弥陀经》；听说应该念《地藏经》，又去念《地藏经》；听说应该念《心经》，又去念《心经》，心总是不稳定。成就靠的是坚定的信念，若是心态不稳定，不可能有成就。

并非说《前行引导文》好，《阿弥陀经》不好。《阿弥陀经》是佛亲口讲的，是大乘教法，怎么能不好呢？但是修行人的心不要总是漂浮不定。今天念《地藏经》，明天念《金刚经》，后天又念《普贤行愿品》……“观音菩萨大慈大悲，救苦救难，应该念观音菩萨。”“我的身体不好，念药师佛肯定能健康……”又开始念药师佛，过了一段时间没有什么感觉，就怀疑了，“是不是我的业障太重了？是不是应该念《地藏经》”，又开始念《地藏经》。过了一段时间又不行了……这就是心态不稳定。

旧时，人们爱聚会、闲聊、凑热闹。如今是信息爆炸的互联网时代，世人热衷于五花八门的网络资讯，其实，听闻的越多，内心的杂念越多，越不容易坚定。

初学佛法者不应该接触太多，这样内心的杂念会少一些。若是你特别精通佛理，有辨别能力，接触多一些也行。但是

很多人并没有这个能力，什么也不懂，内心很难坚定，所以要少参加聚会，少看表演。

有些居士甚至出家人知晓的新闻俗事特别多，全世界发生的事情都知道，有些事情我觉得很新鲜，应该说一说，但他们早就知道了，不知道从哪儿知道的。发生的灾难没有多久都知道了，可能经常在网上浏览……这也是不好的习惯。我们现在修的法已经足够了，为什么还要看那么多？了解过多的信息毫无益处，都是散乱的因，会让自己信念不坚定。

第三，懒惰。

懒惰也有很多种。尤其是学佛人里有很多懒惰的人总想走捷径。比如特别喜欢念阿弥陀佛，因为阿弥陀佛只有几个字，容易念，并非因为了解了净土法和阿弥陀佛，也不是真正对净土法和阿弥陀佛生起了信心，只是图简单。觉得念经或念仪轨太复杂了、太难了，没有意乐。有些人随意念，连念珠也不拿，还说记数是着相。如果没有真正了达万法皆空的道理，就不会知道什么是着相。执着一个相是着相，执着多个相也是着相。

若是真正证悟了真理，真正明白了空性的道理，不管念多念少，都不是着相。有些人才是真正的着相："我随时随地随意念。"一天中也就有一次两次能真正想起来念佛念咒，念了几句，又开始散乱了，根本没有念。

只有拿念珠计数才会知道念了多少遍。比如今天要念十万，但是才念了一万，要抓紧时间努力念……才念五万，还要继续念；念了九万，还差一万……这样十万就完成了。像这种勤奋的人可以不拿念珠随时随地念。而有些人认为可以随时随地念佛，不需要拿念珠计数，说白了就是懒惰。

还有些学佛人总想投机取巧走捷径，妄想直接进入佛的

境界。比如我们去拉萨或北京，要利用交通工具。有条件者可以坐飞机，数小时就能到；也可以坐火车，几天就能到，这都是有过程的。不可能在原地站着，仅凭想一想就到了。

同样的道理，一打坐就能进入佛的境界是不可能的事。现在修禅宗而抱持此妄想的人特别多，藏地修大圆满而抱持此妄想的人也特别多，有些人爱好静坐，妄图直接进入境界，大圆满是佛的境界，你打坐就能达到吗？不可能的事。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》里宣讲：有些人不闻思，不通过观察量观察，直接安住或静坐，想成就或成佛是不可能的。应该先观察，然后轮流修持观察和安住，最后才做到安住。否则，表面上看似异常精进，实际是一种懒惰。

还有些修行人更差，既不上早晚课，也不闻法修法，只穿一身法衣。好象剃了头，穿上法衣就成佛了一样，不是这样的，剃头、穿法衣只是开始。但有些人觉得这样就可以了，不但自己不学不修，还总指点别人，教训居士，收弟子，这都是懒惰。社会上也有很多人，只吃饭、睡觉，不知勤奋为何物，这也是一种懒惰。懒惰的人是不会成就的。

第四，亲近恶友。

有些居士或出家人，刚开始时学修的很好，很清净，很精进，后来跟某些人在一起时间长了，就不清净、不精进了。有的人原来能按时上早晚课，后来因为看不惯一些人，早晚课也不上了，开始懈怠了，越来越不清净了。

凡夫俗子都会受身边恶友的影响，龙钦巴大士在《三十忠告论》里讲：彼此相处要不近不远，都是同修道友，疏远了不好，太密切了也不好。异性之间要保持距离，不能在一起。比如说家人或亲戚见面，必须在固定的时间和地点，这都是有规定的。同性之间也要保持距离，走的太近了也不好，

有的人刚开始关系特别密切，自己舍不得吃，给对方吃；对方的衣服，自己拿过来穿，可是没过多长时间，就闹别扭了。

大家都是凡夫，走的太近，关系太密切了，会产生很多不必要的烦恼，会造很多不必要的恶业，所以要保持距离，尤其要远离恶友。与人相处要观察，如果这个人毛病多，想影响、改变他却没有能力，那么就要远离，否则自己容易受到不好的影响。

近朱者赤近墨者黑，跟抽烟的人在一起时间久了，也开始抽烟了；跟喝酒的人在一起时间长了，也会喝酒了。“物以类聚，人以群分。”看看朋友圈就知道自己是什么样的人了。我们经常说感应，有感就有应，你身边的人都是自己业力的感召，也就是自己心的感召，应该忏悔。

有些人一辈子也没有恶缘，可能是往昔没有结过恶缘，所以没有不好的缘分。而有些人很难逃脱这些恶缘，处处会遇到不好的缘分，这也是自己往昔结的恶缘，是自己的业障，应该多忏悔。

我们已经皈依三宝了，皈依三宝后，应该以佛为导师，以法为道路，以僧为道友。据大乘佛法所讲，跟我们志同道合的同修，有修有证，在解脱的道路上、在菩提的道路上不退转的人称为僧宝。

小乘所讲的僧宝不同于大乘所讲的僧宝。小乘认为：四位比丘以上的僧团是僧宝，一位比丘不能成为僧宝。把僧作为自己的道友，要跟他们志同道合，以他们为榜样，跟他们学，而不能跟那些表里不一的人学。那些烦恼习气极其严重的人，都是恶友。对一个初学者来说，“远离恶友佛子行。”远离恶友非常重要，要“鸡眼往上看”，不要“狗眼往下看”，要多亲近善友，远离恶友。

第五，饮酒。

饮酒有两个过患。一是贪心不足，越喝越想喝；二是酒后放逸，放逸后自然会造业、犯戒。

曾有一个公案，一位修行人受八关斋戒后，对自己要求很严。有人强迫他做选择：要么杀一头羊，要么跟一个女人在一起，要么喝酒。他想：杀生肯定不好，邪淫也不好，相对来说喝酒好一点吧！于是就选择了喝酒。结果越喝越想喝，就喝醉了，最后既犯了邪淫，也杀了羊。此公案说明，喝酒之后会犯杀生、偷盗等其他戒，随之会产生更多的烦恼。

第六，夜晚入村落。

佛在世的年代，出家人夜间要么在山洞，要么在大树下打坐修行。一个夜晚分三个段落：第一个段落打坐修行，第二个段落休息，第三个段落又打坐修行。白天可以进村化缘，戒条禁止晚上进村或去其他地方。

居士也同样，乐行王是居士，龙树菩萨对他的教诫是：晚上不要去村落、城市。我们无论住在村落还是城市，夜间就留在家中闻法、修法，是最如法的！如果夜间出去游逛，去酒吧等场合，相续就不清净了，会造很多业。现在大家还好一点，前几年，尤其是大城市里的年轻人，晚上在外面吃喝玩乐，白天在家里睡觉，昼夜颠倒。这样不但损害自己的身体，更会对修行有不良影响。

所以夜间，在家居士应该留在家中闻法、修法，出家师父应该在寺院内精进闻法、修法。夜晚是鬼魔活动的时间，人不应该外出走动。

行持以上六法，会令自己的生活与工作障碍重重，非常艰难。并且，会毁坏名誉，造诸多恶业，来世要堕落恶趣，

感受恶趣的痛苦。

寿命无常、死期不定，人生的时间是有限的，皈依佛门、学修佛法后，若还搞这些，就不是合格的佛门弟子。没有明白寿命无常的道理之前，在相续中难以产生佛法的诸多功德，若真正明白了世事无常的道理，就不可能有时间和心情去做那些事了。若是有这个时间，有这个心情，说明自己并没有明白寿命无常、诸行无常的道理。如此一来，学佛修行将寸步难行。

我们学佛、修行已经十年了，为什么没有丝毫的进步？没有丝毫的成就呢？原因在于没有弄明白基本的道理，对无常没有生起定解，此为主要原因。也许我们会找很多的理由，但那些理由都不是真正的理由！

我到汉地弘法十年，在这十年期间处处强调四外加行乃重中之重，若不明白这些道理，就不会有真正的佛法，也不会获得佛法里讲的成就。我们要明白四外加行的道理，尤其要明白无常的道理。

在生起出离心之前，要远离这样的环境和事情。真正生起了出离心才不会做这些事情，也不会犯这些错误。在此基础上，当你真正生起了利他菩提心，才可以说有境界了，才不会受外在的影响，通过接触这些人、事、物，就可以影响和利益其他的众生了，但这是有过程的。

现在有些人自封是大乘行者，声称为了利益众生而需要接触这些事情。但是你有没有真正发出利他菩提心？你的境界有没有达到那样的层次？这点是至关重要的，不要自欺欺人。有些人找借口大吃大喝，还说“我为众生吃，我为众生喝……”这是错误的。

以前我曾强调过多次，我们可以为众生吃，为众生喝，为众生玩，为众生舒舒服服睡一觉。但这并非贪吃、贪喝、

贪玩、贪睡，否则就是轮回之因。像《入菩萨行论》里讲的一样，当你的相续中真正生起了利他菩提心的时候，即使你在外边玩，在家里睡觉，福德依然会不断地增长。

真正发出了菩提心时就是这样的，但菩提心是在出离心的基础上才产生的，如果连出离心都没有，对世间的贪恋都没有断掉，没有放下，还说“我已经发了菩提心，我要利益众生”，这是不可能的事。

我们有一句法语：出离心是保护自己的，菩提心是利益他人的。如果有了出离心，断除了对世间的贪恋，放下了世间，就不会受世间的束缚，相续也就不会被染污了。在此基础上，再发菩提心利益他人。举例说明，奔赴沙场与敌人战斗之前，要披覆盔甲以保安全。否则就会白白送命。

如今的社会，相续中无出离心，甚至不知出离心为何物的大有人在，竟然还说：我要发菩提心，我要利益众生。这样能生起菩提心吗？这是空中楼阁。没有出离心怎么能生起菩提心呢？这是不可能的事。还没有出离心就妄想去利益众生，别说帮助他人，到时候连自己都身落陷井难以自拔。只有真正生起菩提心的时候，并且在有必要的情况下，才能接触、参与这些事情，而不会有过患。

壬三（能断之对治）分二：一、对治之功德；二、未对治之过患。

癸一、对治之功德（对治贪执财富有何功德）：

> **佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，**
> **是故应当常知足，知足无财真富翁。**

我们是欲界的众生，内心的欲望特别强烈。我们这些世间的凡夫，都妄图通过钱、权来满足自己的欲望，想以世间

的福报，来填补内心的空虚，但这是不可能的事。钱财越多、权势越大，内心的欲望越增长。

大家可以这样思维，尤其是年龄大的人，可以回忆几十年前的境况。那时的人没有那么多要求，内心很容易满足。我听当地的人说，那时候家庭条件都很差，吃穿都成问题，但每天都很开心、快乐。每天要干活积工分，否则就分不到生活所需品。家家户户都很困难，虽然每天起早贪黑干重活，但是还兴致勃勃地唱歌跳舞。我小时候经常听到很多人随心所欲地唱歌、哼歌，这是心态好，内心愉快、快乐的表现。

以前那些牧民，经常放声歌唱，大家都能听得到，但现在听不到了，再没有人唱歌、哼歌了。现在跟以前相比，家家户户物质条件好了，生活水平提高了，没有任何困难了，人人都很闲。

小的时候，我也是牧民，也帮家人放牦牛。以前牧民的家务活很多，天天都要挤牛奶，有些家庭有好几百头牦牛要挤奶，所以特别忙。这些活都是女人在干，有时候一天要挤二三次奶，忙的焦头烂额。藏地的男人都不怎么做家务，以前很闲，现在也很闲。现在不用挤奶了，女主人都不怎么忙了，也闲下来了，但是我没听到过她们唱歌，没看到过她们跳舞，也没听到有人哼歌。

虽然物质条件好了，但是内心的快乐却没有了。以前生活在偏远的山沟里，对外面的世界一无所知，但是很开心、很快乐。现在通过电话、网络、电视……看到外面的世界了，知道了外面的世界反而不满足了，因为没有高楼大厦，没有豪车、名车，就心生欲望了，内心有压力了。

已经住上楼房了，但并不满足，还想有别墅；以前有辆自行车就 OK 了，现在要有汽车，还必须是名车、豪车。世人就这样，欲望会越来越强。有十万想要一百万，有一百万想

要一千万，有一千万想要一个亿，有一个亿想要几百个亿……人永远都不会有满足的时候。

钱财、权势等世间的福报与受用，越多越贪婪，欲望越增长。虽然已经享受了很多，但内心还是很空虚。尤其是那些拥有财富权势的人，不知道怎样享用这些福报，内心的空虚无法满足，无法解决。所以现在很多人开始学佛，或开始学一些精神层面的东西了。

世人无不如此，内心不会有满足的时候，有些人想：我再努力几年或几十年，达到我所期望的目标之后，就可以安心生活了。这是不可能的事，欲望不会有尽头。任何时候都会有很多的不满足，有很多的不圆满，拥有世间的东西越多，享受的越多，内心的欲望越大，痛苦也越大。

无论你是否学佛，无论你是否有信仰，都应该深入思考：众生包括苍蝇、蚂蚁等，皆不愿意感受痛苦，都想获得快乐，这是所有众生共同的愿望。为了实现这个愿望，人们采取了很多方法，有些人拼命赚钱，有些人争名夺利，以为拥有财富权势之后，一切问题都会迎刃而解，实现一切所愿，然后就辛苦地努力奋斗，为了升职而不择手段。岂不知，当你真正有权力了，即便做国王了，做总统了，你依然不会快乐，依然不会远离痛苦，而且内心的痛苦还会增长，会变成更大的痛苦。钱、权不能解决问题，不能实现愿望，不能达到目的！那怎么办？这时伟大的佛陀出现了，为我们这些深陷轮回中的苦难众生传扬佛法。

如何解决问题、获得快乐、摆脱痛苦？佛教诫我们“诸恶莫作，众善奉行”。只有断恶行善，才能消除业障，积聚福德。佛还讲，如果断掉内心的欲望，放下我执，就可以获得快乐，远离痛苦，这是唯一的方法。

学佛修行本是头等大事，但我们却视之为茶余饭后的消

遣，而把赚钱、获取世间的利益当作是最重要的事，有时间了、有空闲了学一学、修一修。这说明还是没有明白佛理，若是我们思维清楚了，想明白了，除了佛法，除了智慧，没有别的办法；即使再有钱、再有权，也解决不了问题，不可能达到目的，佛讲我们的所做与所想都是背道而驰的。

一旦拥有了佛法、拥有了智慧，一旦真正放下了自我，真正断除了内心的欲望，那么，快乐自然就有了，痛苦自然就消失了，这是唯一的途径，大家应该重视学佛修行。

知足少欲乃是圣者的种姓，若想成为圣者，超脱轮回，必须要做到知足少欲。知足少欲并非穿的破破烂烂，吃的脏兮兮，也不是必须住山洞或简陋棚屋，而是内心满足，欲望微少，甚至没有欲望。我们经常讲珍惜缘分，就是“我太有福报了，我太幸运了，我太幸福了……”这才是真正的知足少欲。

有多大的福报就享受多大的福报，有什么缘就结什么缘，但是内心要知足，要少欲。这样，财富再多也不会束缚你，权力再大也不会影响你。若没有知足少欲，虽然应有尽有，吃穿无忧，但是烦恼痛苦层出不穷。所以，知足少欲是一种内心的境界，不是外在的行为，这一点大家要明白。

很多人并不明白，也有些人装修行人，装成知足少欲的模样。藏地有这样的人，汉地也应该有这样的人。很多人都错认为住山洞，住破房子才是知足少欲。表面上穿得破破烂烂的，吃得脏兮兮的，是不是内心知足少欲不好说。

虽然有些人一无所有，若内心欲望强烈且挂碍重重，就算不上是知足少欲，还会有痛苦。有些人虽然表面上极其富有、声望显赫，但内心是知足少欲的，这样就不会有太大的痛苦，也不会于六道中轮回，所以要看内心的境界。

癸二、未对治之过患（对贪执财产没有对治的过患）：

智者痛苦如财多，少欲之人非如是，
一切龙王头数目，所生痛苦如是多。

智者特指乐行王，龙树菩萨教诫乐行王：你要明白，你的财富以及世间所有的福报受用无非如此：财富越多，痛苦越多；欲望越少，痛苦越少。

佛经里有这样的记载：龙王由于业力不同，长出的蛇头也不一样，有的长三个蛇头，有个长六个蛇头，有的长九个蛇头，有的长十二个蛇头，有的甚至更多……蛇头上都有很多珠宝。蛇头越多，说明越富有、地位越高、威望越高。

但是因业力所感，大鹏每日会降下热沙——不是普通的沙子，而是一种兵器，洒在蛇头上又烫又痛，难以忍受。蛇头越多遭受的痛苦越大。比喻世间的福报受用越多，越富有，越有威望，带给内心的痛苦也越强烈。龙树菩萨用此比喻非常形象地告诉我们要知足少欲，要断除欲望，放下自我，这样才拥有真正的快乐。

有人羡慕地位显赫、位高权重、财富万贯的人，羡慕开奔驰、宝马的人，羡慕有蜂拥的粉丝，有粉丝尖叫的明星。“我要是能成为名人，成为明星多好啊！”其实名声越大，财富越多，权势越大，地位越高，内心的压力越大，痛苦越多。

在现实中，我们确实遇到过这样的人，表面上看着好像很风光，开豪车、住别墅，有很多手下鞍前马后地护持、侍候，但内心很痛苦，生不如死。很多明星的生活也是如此，我们普通凡夫要发愿生生世世都不做明星。当然，真正有境界的成就者能利益众生，这是例外。

虽然很多明星名扬四海，但是他们一点也不自由，记者盯着，粉丝盯着，不得不躲在家里，不敢出门。展示给公众

的都是好的一面，都是光彩的一面，他人无法感受他内心的痛苦，所以不要做明星。

世间的福报就是如此，如果自己有智慧、有境界、能超越，就没什么。黄金和牛粪等同，像玩游戏一样，永远做弘法利生的事情，做一些真正有意义的事情。知道那些世事无非都是假相，还执着什么！黄金和牛粪等同，不会有挂碍的，没有任何放不下。一个凡夫有一屋子黄金，肯定放不下，一直守护着，死了之后也放不下。但是对于成就者来说，一屋子的黄金相当于一屋子的牛粪，他根本不会在乎，不会有任何的放不下，有境界就是这样。我们所讲的不是要逃避，而是要超越，是内心的境界超越外在的对境。

《亲友书》讲记第十二讲

辛四（断除受用之散乱）分三：一、断除贪妻；二、断除贪食；三、断除贪眠。

壬一（断除贪妻）分二：一、应舍；二、应取。

癸一、应舍：

性如联敌刽子手，轻凌夫君如恶女，
微财不放如盗匪，当弃此等三妇人。

乐行王作为在家修行人，不必完全断除淫欲，但是要彻底断除邪淫。

此颂教导，要离弃三种女人：

第一种，秉性恶劣、心机重、品德差。无论是谁，择偶成家时要观察，如果是秉性恶劣、心机多端、品德卑污的女人，尽量不要留在身边，否则，会给自己带来灾祸。

社会上的男人和女人中不乏此类下流之士，做任何事情都是有目的的，并且不达目的誓不罢休。当时龙树菩萨是针对女性而言的，因为所化众生乐行王是男性。同样，品德龌龊的男人也不能留在身边，否则早晚是祸害。人的品德很重要。一个人通过努力成为有钱人并不难，通过学习成为所谓的学者也不难。但是良善之人非常罕见，品德好、秉性好的人非常难得，这都是与生俱来的。在今生今世要改变品德、秉性非常难……修行难就难在这里。若是一个人的品德、秉性不好，要下很大的功夫修行才能改变。所谓“江山易改，秉性难移”。

现在社会上很多人相亲寻找伴侣时首先看物质条件，男人选女人时看容貌、看身材等。女人选男人时，看钱财、看车、

看房子……却不看品德和秉性……这是错误的。只要品德好，是真正的良善之人，别的条件都不重要。两个人在一起生活、过日子，若是品德有问题，很难白头偕老。除了品德，其他的都不重要，只要品德好，其他条件差一点也可以。若是品德不好，不好相处，其他条件再好，也不能一起生活，这种人不能留在身边。

第二种，横行霸道，轻视侮辱自己的夫君（妻子）。有些地方大男子主义极度盛行，轻视凌辱自己的妻子，这样的男人不是好男人，不应该与这种人相处甚至结婚。有些女人也很厉害，尤其是事业稍有成功，虽然内心是非常脆弱的，但为了表现自己，装强势，横行霸道，轻视凌辱自己的丈夫。藏地大男子主义比较严重，男人都很厉害，很少有男人管不了老婆的，都是男人说了算，男人掌管家里的钱财，不做家务，女人侍候男人。

我到汉地后，看到的都是女人说了算，女人掌管家里的钱财，女人不做家务，男人侍候女人。刚开始不理解，觉得汉地的男人太窝囊了，了解了以后，让我大吃一惊。原来并不是男人管不了女人，也不是怕老婆，而是尊重女性。我觉得这样特别好，我的看法有了很大的转变。男人和女人是不一样的，男人应该尊重女人。回到藏地，每次开法会，我都批评藏地的男人，因为他们不尊重女人，不尊重自己的家人。现在稍微有一点点转变了。

如今有些女人（男人）的品性恶劣，特别过分，这样的女人（男人）应该远离。

第三种，爱财如命，连微不足道的财物也不放过，无所不偷，无所不抢，像盗匪一样。有钱也舍不得花，男人还没有权利支配，只能听女人的。有很多女人找男人仅仅是为了钱，尤其是一些六七十岁有钱、有权的人，身边围绕着很多

年轻女子，都是为了钱，这些男人不明白，也很糊涂。这样的女人想尽办法接近男人，跟男人在一起，仅仅是为了钱。这种爱财如命的吝啬之流，无论是女人还是男人，都应该远离、放弃。

很多人都看重感情，其实感情是不可靠的，只是一种感觉而已，是无常的，即使再好也就几年的时间，应该看重品德。品德好就在一起，否则，就不要在一起。

此处直接讲了三种女人，间接讲了三种男人。以上三种人不能留在身边，不能相处。在家人要成家，寻找生活伴侣，一定要先观察，然后再选择。现在有些人相信一见钟情，一见钟情更是假的，根本没有经过深思熟虑，没有经过考察，很冲动。你找的是终身伴侣，是生命中的另一半，应该好好观察，深思熟虑之后再一起生活，这才是正确的。有些人年龄大了，过了三十岁，父母催得紧，自己也着急，然后就随便找一个人结婚过日子，这是错误的。

有些人之所以找不到对象，可能是太注重感觉了。人的欲望及自我评价都特别高，不看自身条件，对对方要求特别高，这样肯定找不到。感觉是不可靠的，要重视对方做人的风格、品德，只要品德没有问题就可以。

癸二、应取（应该接受的王妃有这样几种）：

随顺自己如姊妹，情投意合若挚友，
仁爱自己似慈母，听从如仆敬若神。

此颂宣讲应娶为妻的四种女子，也是龙树菩萨对乐行王的教诫。

第一种，随顺自己如同姊妹般。随顺是指能尊重对方，这点很重要。佛法里常讲，人不能太自我，要换位思考，尊重对方。互相尊重才可以做终生伴侣，否则要受一辈子委屈，

生活也会很艰难。但有些人是错误的心态：对方必须要尊重自己，自己却不尊重对方。只有互相尊重才会有和谐的生活。

第二种，好似亲密朋友一般情投意合。两个人在一起生活，需要有共同点。如果很多生活习惯、爱好都不一样，也很难在一起生活。所以，应该找一个跟自己生活习惯差不多的人，这叫门当户对，这也是有道理的。如果家庭背景差距太大，可能几个月、几年没有问题，有新鲜感，能生活在一起，但是时间久了很难维持。

还有每个人的爱好不一样，比如学佛人，最好找一个学佛、有信仰的人。如果不学佛，对佛法没有偏见也可以。如果对佛法有偏见，很难在一起生活，会经常发生矛盾、冲突。

虽然没有完全一致的，但是可以找一个差不多的。情投意合是指你的想法、观点对方能接受，能互相理解、尊重，心心相印。

第三种，诚心诚意利益自己，犹如慈爱的母亲般。夫妻之间必须诚心诚意对对方好，互相利益。不仅是女人帮助男人、支持男人，男人也要支持女人、帮助女人。相对来说，这样的生活肯定会很美满，很幸福的。藏地有很多这样的夫妻，诚心相待，为了对方可以舍弃生命。

第四种，如女仆般，对自己言听计从、任凭指使。男人要选择这样的女人，也要这样对待女人。但是如果只有一方言听计从，就不是夫妻关系了，而是主仆关系了，这是不对的。现在有些女人很霸道，男人在家里一点儿地位也没有，对女人必须要言听计从，稍微有一点点反抗，就会把整个家都翻过来。男人也有这样的，藏地就有特别霸道的男人，女人不得不顺从，稍微有一点反抗，男人就要动粗。这样也不好，要尊重对方。

此处讲了四种女人，间接讲了四种男人。这四种人可以

接触，也可以在一起生活。在家修行人可以结婚生子，但是对另一半要观察后再选择。出家众就不存在这些，无论男众还是女众都要彻底断除淫欲。

我们很容易受身边人的影响。比如与戒律清净的人在一起，自然会变得清净；与修行精进的人在一起，自然会变得精进；与具有正知正见的人在一起，相续中自然会产生很多正知正见。而有的人可能会遇到一些不好的缘分，这样就会受影响。比如刚开始很单纯、很清净，一旦长时间与戒律不清净的人在一起，也变得不清净了；起初有的人心里不太复杂，也没有那么多看不惯的人和事，与邪思邪见重的人在一起了也变了，开始有很多看不惯的人和事了。我们要远离这样的人。有些人在社会上混的时间长了，不良习气特别重，不知不觉中就冒出来了，不应该和这种人在一起。有的人会觉得没有事，别人也不知道，能不知道吗？有一天肯定会知道的。

有些人起初很单纯、很清净，后来大家对他的看法都变了。和精进的人在一起就精进，和懈怠的人在一起就懈怠。“个人吃饭个人饱。”精进不精进，清净不清净是别人的事，和你没有关系。保持自己精进、清净就可以了。别人不吃饭是别人的事，自己吃饱了，不感受饿的痛苦就可以了。有的人看别人不精进，自己也不精进；看别人不上课，自己也不上课；看别人不上座，自己也不上座……这都是错误的。

释迦牟尼佛讲过，自己是自己的证人。自己证明自己，不必找别人证明；自己是自己的监督者，不必找别人监督。比如我一人顾不过来监督你们。早上几点起床我不知道，晚上睡觉之前有没有上座我不知道，尤其是你们的内心是否清净，有没有生起邪见，我也没有神通，没办法了知。但是你们自己知道，自己清楚，问心无愧就安宁了。否则，即便别

人对你再好，也不会安宁的。

有人本来很精进，遇到了不精进的人，就不精进了；本来法喜充满，听到了一些不好的话，心里就不清净了……我们总是受外界的影响，内心总是不稳定、不清净。

壬二、断除贪食：

了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，
非为骄横体健朗，唯一为使身生存。

有些人吃饭不是为了强健身体，而是贪着味道。有的人经常在网上搜寻美味，今天吃川菜，明天吃湘菜……这是不如法的，也是不应该的。有些食物的味道虽然不太好，甚至很难吃，但是富有营养，所以也要吃。有些人专爱吃新鲜的、活蹦乱跳的众生，据说为了所谓的营养。现代人特别讲究营养饮食。是不是营养丰富了，身体就没病了？不一定。以前的人饮食没有什么营养，也从不讲究营养搭配，但是都很健康、很长寿。

藏地八九十岁的人，仅仅吃些糌粑、酸奶，这些东西没什么营养，但是他们都很长寿。即使七八十岁了，也没什么病，身体像四十多岁的人，特别健康。有的人虽然有风湿病，这是因为他们小时候在草原放牦牛，经常淋雨，或者坐在草地上，或者直接在草地上睡觉造成的，除此之外没有别的病。

有些人七八十岁了也只是胃不太好，有慢性胃炎。但他们根本不在乎，他们吃的食物又干又硬，也不喝水。直接吃糌粑，可能对胃不好，其他没有什么病。其实健康和营养没有绝对关系，现在有些人特别讲究营养搭配，但该得病时照样得病，该去世时依然会去世。

有些大老板、大领导饮食营养好，物质条件好，寿命长，这是福报大的原因，普通人无法相比也学不来。但福报大也

不一定是好事。为了营养而吃吃喝喝并不如法。有些人为了吃得好，身强力壮，然后去造恶业。有些人嗔恨心强，嘴上说去消灭敌人，实际去做坏事……这样就更不好，更不如法了。

反之，学佛人不是不能吃富含营养的食品，不是不能吃味道鲜美的食物。为了身体好，为了更好地学佛修行可以吃，并且可以吃好。《入行论》里讲过，吃东西不能吃太多，也不能吃太少，要适当。要把所吃的食物当作药物食用，就不一样了。

别解脱戒里专门有这样的戒条，把食物当做药物食用，所以晚饭叫药石。其他还有诸如时药等戒条。身体好了才能学佛修行。再者，我们都在学密法，可以把食物当作供品，供养自身坛城，这样意义就更大了。可以吃好东西，可以吃富有营养、昂贵的食物，这是供养坛城。首先要有正见：自身就是一座圆满的坛城，把这些食物当作供品，供养坛城，这本身就是积累福德资粮。

穿衣服也是一样，尤其是我们学密法的人，为了能更好的学佛修行，可以穿好的，可以对自身坛城做供养，这样意义就大了。就要这样吃，这样穿。这样不但不造业，不但不耗福，还能积福。主要看你的心态，看你的发心。如果心态不好，发心不好，就是造业；如果心态好，发心好，也是一种修行，可以积累资粮。总之，吃饭也要具备正知正见。

壬三、断除贪眠：

贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，
睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。

“贤明君主”指的是乐行王，是龙树菩萨对他很客气的称谓。晚上，很多人都是直接躺下就睡了。早上一看时间过

了，急忙起床跑了。睡眠中，要么做恶梦，要么像死了一样，什么也不知道。有的在恶梦中要么因嗔恨心杀人，要么因贪心做一些不好的事情……梦里全是不好的事，这也跟自己的串习有关。

睡觉之前，应该磕头或者坐一会儿。藏地人睡觉之前，至少磕三个头。小时候老人们都这样说，睡觉之前不磕头会转生为牦牛，小孩子都害怕，所以都磕头。我小时候也害怕，所以天天睡觉前磕三个头，祈祷一下，然后再睡觉。

现在是百日共修期间，睡觉前应该静坐一会儿，观察自己的相续，磕三个头再躺下，要么先静坐一会儿再躺下。躺下后尽量保持吉祥卧，这本身就有功德，有加持的，自然把人带到光明的境界，并且还要在心里观想。如对观音菩萨有特别的信心，就把观音菩萨观在心间入睡；如果对阿弥陀佛特别有信心，就把阿弥陀佛观在心间入睡；如果对自己的上师特别有信心，就把上师观在心间入睡……这样睡眠就会变成光明。

我最近在看乔美仁波切的自传，他十几岁的时候就有这样的境界，晚上经常进入光明境界中。能认知自己的梦，就能转为光明的境界。有修行的人就是这样，晚上睡觉时能认知梦，知道自己在做梦。

睡觉也是一样，也会出现基光明。我们刚入眠时，基光明就出现了。将来我们离开这个世界的时候，也会出现基光明，但我们认识不到，这是要修炼的。如果在睡眠中能认知基光明，在离开这个世界的时候，也能认知基光明的本面。

现在我们在梦里无法认知一切都是梦，将来在法性中阴出现一些形象时，也可能认识不到。其实那是很重要的阶段。当气断了以后，会出现基光明、自性光明等。出现基光明的时候，如果能认知，就会在临终中阴中，获得与法身佛无二

无别的成就；如果错过了，就会出现文武百尊的形象，如果能认知，就会获得与报身佛无二无别的成就。如果不能认知，就会错过。这跟自己生前的修行有关系。比如说平时经常保持对本面，对心性的认知，经常修炼，虽然没有获得究竟的成就，但持续的时间会长一些。如果能认知，那么当即就成就了。

现在我们修本尊也是同样的道理。跟我学修的人，有的已经学修十多年了，天天修除障法，天天观金刚萨垛佛，但是大部分人都不爱观想，并没观出来。如果经常观想佛菩萨的形象，在法界中阴阶段，会出现文武百尊的形象，那个时候就能认知。现在多看一些唐卡，多看一些文武百尊的图片，到时候就能认识了。

以前曾经有位老太太，什么也不明白，但是她的儿子在学《听闻解脱超度仪轨》，里面有一些文武本尊的祈祷文。其中有句“左尔色木达西刚向落”，她儿子总是记不住，老师就经常打他。老太太特别心疼儿子，就帮儿子记。别的她也不懂，没文化不认字，但是那句她记住了，记得很牢。当她死后进入了中阴身，出现文武百尊形象的时候，她一下子就认出来了，立刻说出了那句话，当下就成就了。

其实观想的意义特别大。我们现在和中阴身是不一样的，死后离开身体的灵魂和现在是不一样的。我们睡觉的时候也会出现这些情况，但是我们根本就不认识，没有觉知，这都是要训练的。每天睡前要这样发愿：明天早上要早起，四点钟或五点钟起床——保持这样的意念而入眠，早上就不会睡过头。

但现在很多人睡眠不好，也是很烦恼的。若你能观想佛菩萨形象，会有效果，很快会进入睡眠。但是有些人心里总琢磨一些琐事，在床上翻来翻去，这样更睡不着了。此时放

松内心，观想诸佛菩萨形象，注意力放在佛菩萨的形象上，很快就会入睡，这都是很重要的。

如今我们睡眠的时间都很长，有的睡六个小时或者更长。时间都浪费了，有的甚至在梦里还造业。睡觉时刚躺下的时间是最关键的，如果在几分钟内能保持正念，那么整个晚上梦里都是光明的状态。

以前佛把一个晚上分成三段，中夜休息，初夜和后夜要么念咒，要么参禅，要么诵经，要么修仪轨。没有进入睡眠之前，要忆念佛菩萨，保持正知正念。这样一来，中夜会变成光明，变成一种修行，这都是很重要的，这样睡眠的几个小时都不会浪费，更不会造业。

《亲友书》讲记第十三讲

庚二、修行同品四无量：

恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，
纵然未证正等觉，亦得梵天无量乐。

“恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量”：就是不断地、持之以恒地修持四无量心。四无量心是慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心。对于大乘修行人来说，四无量心非常重要，它是一切大乘修法的基础。阿底峡尊者讲过，外道和内道的差别是皈依，皈依三宝的人是内道，未皈依三宝的人是外道，这是对有信仰的人而言的。没有信仰的人不包括在内。大乘和小乘的差别是有无利他菩提心，在入道——入乘的基础上，相续中具备利他菩提心就是大乘行者，否则就是小乘行者。

唯有相续中产生无伪利他菩提心的同时，才是进入了大乘道，也可以说进入了资粮道。资粮道分为下中上三种，这属于下资粮道。利他菩提心是区分大乘与小乘的界线。利他菩提心是怎样产生的？其基础是四无量心，如果没有四无量心，利他菩提心不会产生。

慈悲喜舍是四无量心。何为无量？第一对境无量，第二功德无量。对境无量，特指所有的众生，不是部分众生。对境包括三界——欲界、色界与无色界所有的众生，以无量的对境产生的心就是无量心。生起慈悲喜舍这四无量心，就会具有无量的功德。第二功德无量。慈无量心是希望三界所有的众生都远离痛苦，这也叫悲无量心，但这不是大乘特有的

悲无量心，大乘特有的悲无量心是一种决心。是“我要”而不是“希望”。小乘修行人也有“希望”，而大乘是“我要”拔除三界所有众生痛苦的勇敢之心，这就是悲无量心。

有些学佛人对部分众生有悲心，要拔除他们的痛苦，这部分众生是弱势群体，这只是一种同情心，不是悲心，更不是悲无量心。还有一些人希望拔除一个民族、一个国家众生的痛苦，这也是有分别的，也不是悲无量心。有些人对没钱的人能生起悲心，对有钱的人非常厌烦，根本就没想过要拔除他们的痛苦。因为觉得他们的处境很好，不需要我们来拔除他们的痛苦。实际上他们也是愚痴颠倒的，也有烦恼和痛苦，也是可怜的众生，我们也要发心拔除他们的痛苦。由于我们所发的悲心是有局限性的，有分别之心，就不是悲无量心。

悲无量心是对所有的众生生起拔苦的悲心，不分人和鬼。我们对鬼很难生起悲心，总是害怕，总想把他们赶走，有这种心态和想法说明根本没有发出悲心。真正的悲心，对境是欲界、色界和无色界所有的众生。不是特意，而是相续中自然而然就有这样的决心：“我要拔除三界所有众生的痛苦！”有这样的心态，有这种决心，才是悲无量心。

慈无量心。若想要一切众生安乐，这只是一种希望。仅仅希望众生都获得安乐，并不是大乘修行人的慈无量心。大乘修行人的慈无量心是：“我要给予众生安乐！”此决心很重要，不仅是希望，而是决心，此两种心态差别特别大。仅仅“希望”不能成为利他菩提心的因，“决心”才是利他菩提心的因。

无量心的对境是无量众生——三界众生。若对境是部分众生：一个国家，一个民族，一个群体的众生，就不是无量心。慈无量心是没有分别、完全平等的心态。相续中自然而然要

给予一切众生安乐，这种心态叫慈无量心。

喜无量心是当看到、听到、想到众生得到一些福报和快乐——无论是暂时的还是究竟的，无论是世间还是出世间的，心里真正有一种自然而然的欢喜，同时“愿这些福报和快乐不要离开众生”，此为喜无量心，对境也是一切众生。

舍无量心特指内心舍掉两种心态：一舍掉对亲朋好友的贪爱，二舍掉对怨敌仇人的怨恨。普通的凡夫不可能断掉这两种心态，但是我们要下决心，依靠对治法，必须断掉这两种心态。

慈悲喜舍四无量心的次第，首先是慈无量心，其次是悲无量心，然后是喜无量心，最后是舍无量心。但实际修持时，次第要反过来，先修舍无量心，否则，相续中很难产生其他的无量心。因此，首先舍去对亲朋好友及家人的贪爱之心，再舍去对敌人的怨恨之心。

在百日共修期间也讲过，首先必须要有因果轮回正见，必须深信因果轮回。我反复强调，因果、轮回正见是一切佛法的根，一切修行的根，没有这些正见就不会有佛法，就不会有修行。同样，没有这些正见，也不会修出舍无量心。如果修不出舍无量心，也不可能产生慈无量心、悲无量心和喜无量心。

人们都会说慈悲——你慈悲，我慈悲，他慈悲……都慈悲，但却不知道什么叫慈悲，也不知道什么叫无量心。如果没有舍无量心，就不会有慈无量心和悲无量心；只有具备了舍无量心，才能产生慈无量心和悲无量心，喜无量心也自然会生起了。

为什么要修舍无量心？为什么要断除对亲朋好友的贪爱之心？为什么要断除对怨敌仇人的怨恨之心？这是必须要思维的。否则能放得下吗？能断除吗？不可能。

有些人总是等着天上掉馅饼，这是白日做梦。要在相续中生起慈无量心、悲无量心等功德，首先要思维舍无量心，先把平等心修出来，明确地了知所有的众生都是平等的。

我们为什么贪爱亲朋好友？因为他们属于自方，都是对自己好、对自己有恩德的人，这是唯一的理由。然而，现在我们恨之入骨的怨敌、仇人也是一样啊，过去世中也做过自己的父母，做过自己的亲人。做自己父母的时候，对自己也非常慈爱，恩德无比。这样一思维就会了知：原来亲怨都是平等的，都是一样的。由此平等心就修出来了。

若是深信了因果轮回，就会深深地了知事实确实如此。在过去世中，众生确实都做过我的父母，做过我的亲人，都善待过我，都对我恩重如山。否则，就不会生起这种平等心。

前世和现世没有区别。你去年生的孩子和今年生的孩子有区别吗？都是自己的孩子，都是亲生骨肉，都是一样的。今生的父母、亲人和过去世的父母、亲人有什么区别？没有区别。我们若是贪爱，就要贪爱所有的众生，这是平等。因为贪爱的理由在所有众生的身上都具有，你偏偏贪爱一部分众生是不合理的，这不是一个智者的做法。

其次还要从反面思维：我们对怨敌、仇人恨之入骨，讨厌他们，因为他们是他方，对自己不好，跟自己有仇，都伤害过自己。如果心里有自方和他方的分别，则会因为他们不是自方而产生怨恨、讨厌之心……因为他们跟自己有仇，曾经伤害过自己，所以才去怨恨，没有别的理由。

其实，现在你认为最可爱、最喜欢的人曾经也做过你的仇人，也伤害过你，也都做过他方。这样看来，你所怨恨和讨厌的理由，在所有众生的身上也都具有，包括你身边最可爱的儿女等。

佛讲因果轮回的时候，讲的很清楚，不是冤家不聚头，

这些最亲、最近、最爱的人都曾经是你的冤家，都曾经做过你的仇人，都伤害过你。这些债主现在变成你最溺爱的儿子、女儿，以这种方式来讨债。

嘎达亚那尊者曾经遇到过这样的情景：有位妇女抱着个孩子，那个孩子是前世杀她的仇人；妇女嘴里吃的鱼肉，是她前世的父亲；她边吃鱼肉边打身边正在啃骨头的狗，狗是她前世的母亲。如此洞察之后，尊者说了这样一个偈颂："口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。"最亲、最近的人都是债主，这样思维后就知道：前世他们都是自己的仇人，都伤害过自己。所以，亲人和仇人都是平等的。

我刚到汉地的时候，很多居士口中自然而然地会说这样的话题：心中无爱无恨——没有爱也没有恨。而佛讲的道理是：不应该怨恨，不应该贪爱。若贪爱，一切众生都利益过你，都应该贪爱；若怨恨，一切众生都对你有仇，都应该怨恨。由此应知一切众生都是平等的。

先把平等心即舍无量心修出来，对一切众生不记恨，要记恩，知恩报恩可以积累功德和福德，可以获得解脱、可以获得佛果。在平等的状态中产生的心，才是真正的知恩报恩；要拔除众生痛苦，给予众生安乐，这才是真正的慈悲，之前都是假的。

有些人会有这样的疑惑：所有的众生都伤害过我，为什么只能记恩不能记仇呢？记仇是害己害他，是冤冤相报，是轮回，是痛苦，这都是愚痴、颠倒而导致的，所以都要放下。

要往好的方面想，众生都是自己的父母，都对自己有恩，要知恩报恩，在这个基础上，才会产生拔除众生痛苦，给予众生安乐的意念，这样慈无量心和悲无量心就生起来了。

但是，我们现在没有能力怎么办？要修持成佛。这时利

他菩提心就生起来了，这需要有次第的修行，不是空中楼阁。慈无量心、悲无量心修出来之后，利他菩提心才会生起来。

“我现在没有能力，所以我要成佛，只有成佛了才能转法轮，转法轮了才有能力，才有真正的资格拔除众生痛苦，给予众生安乐。”为众生而成佛的愿望，是愿菩提心。但不能平白无故的成佛，所以还要下决心精进修持六度万行，此决心称为行菩提心。愿菩提心和行菩提心都属于利他菩提心，这样菩提心就生起来了。

四无量心非常重要，尤其是舍无量心更重要。真正要修出舍无量心，放下贪爱和怨恨，就要深信因果和轮回，否则，别无良策。所以我处处强调四外加行，因为因果和轮回正见太重要了，没有这些正见，不会有真正的佛法，也不会有真正的修行。

我觉得，现在很多修行人都在自欺欺人，虽然很多人自称在修大乘佛法，自称在学《入菩萨行论》等，但若是没有以上所言的修行次第和境界，是不可能成功的，都是空中楼阁。

龙树菩萨对乐行王讲：恒时精进修四无量心，可以证得无上正等正觉的果位——佛果。如果今生达不到这样的境界，得不到佛圆满的果位，死亡之后最起码可以升天，可以享受梵天世界的无量安乐。

己二、正行——教诫修四禅：

以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，
梵天光明遍净天，广果天之四天界。

何为禅定？禅定亦名静虑、三摩地。心不散乱，不染烦恼，心境专注，就是禅定。禅定分为世间与出世间，出世间的禅定具有不染烦恼的功德，而世间的禅定则不然。但无论

是世间的禅，还是出世间的禅，都具备心不散乱，心专注于一境。修习禅定很重要，若是心专注一境且不散乱，自然而然会产生世出世间的许多功德。只要内心具有此觉悟和智慧，就可以彻底断除烦恼。否则，粗大的烦恼会暂时处于隐藏的状态，且随时可能显现。也就是说，在你的相续中并非没有这些粗大的烦恼，并非完全断除了，而是因缘不具足或有一心的力量时，暂时没有生起来，暂时没有显现而已。这与通过对治法而彻底断除烦恼是有区别的。

此处宣讲四禅——初禅，二禅，三禅，四禅。

初禅。获得初禅比较容易，它具备三种支分，第一，对治支分，通过寻伺断除欲界的痛苦与忧恼。寻、伺是一种对治法，是一种功德，但相对二禅和三禅来说是一种过失。对欲界的痛苦、忧恼特别厌烦，想得到禅定状态——宁静的心理状态，通过修持，最后断除了欲界的痛苦和烦恼。第二，功德支分——获得喜乐的功德。在禅定中产生的喜乐，是世间任何一个喜乐都无法相比的，特别执着心里那种无比的喜乐，这是功德支分。第三，安住支分，心专注于一境。共具五支。

二禅。第一对治支分，所有心及心所无有恼乱，所断是寻伺，特别厌烦初禅的寻、伺，想得到初禅以上的境界，于是精进修持。第二功德支分，喜与乐。第三安住支分，心专注于一境，共具足四支。

三禅。第一对治支分，具正念、正知（禅定的一种状态）。所断特指喜，但执着乐。第二功德支分，即轻微的安乐，第三安住支分，心专注于一境，共具足五支。

四禅。此为层级最高的禅，依靠远离八种过患的清净心识。所断包括八种过患、痛苦、忧恼、寻伺，二禅以下所有的喜——喜心，三禅以下所有的乐，共有八个过患。在此境

界，乐心也没有了。远离八种过患，它真正的所断就是乐，轻微的安乐，四禅的时候全部断掉了，远离了八种过患，这是禅定最高的境界。我们修行以第四禅定为最佳，比如说我们最后成佛的时候，必须要靠四禅的心，否则根本断不了细微的习气。四禅，对治支分，远离八过患之清净念、清净行舍。功德支分，受舍。安住支分，心专注一境而性定，共具足四支。

此外，其中所涵盖的很多内容，在《俱舍论》、《般若论》里皆有详细叙述，在此不宜讲太多，没有多大意义。修禅定的形式、方法有很多，小乘和大乘都有。去年我们讲过九种修禅定的方法，分有相禅定和无相禅定、世间禅定和出世间禅定。四禅远离八种过患，是最好的心理状态，依靠它很容易产生智慧，依靠这样的禅定心，也可以断掉最细微的习气障。

初禅、二禅、三禅、四禅，此四种禅定会按次第产生。有些人打坐修行，连欲界心都没得到，根本就没有入定，还在那里装模作样。这些禅定有因和果，我们修这些心乃是因，若没有智慧，会投生到天界。

梵辅天、光明天、遍净天、广果天，四禅共有十七种天界。初禅有三处：梵众天、梵辅天、大梵天。二禅有三处：少光天、无量天、光明天。三禅也有三处：少净天、无量净天、遍净天。四禅有八处：前三处是凡夫地——无云天、福生天、广果天，五个圣者地：无热天、无烦天、善见天、善现天、色究竟天。四禅天都属于色界，另外还有无色界，但此处主要宣讲四禅。

色界，共有十七种天界，初禅有三处，二禅有三处，三禅有三处，四禅有八处。若是没有出离心，修四禅，可以到色界，到梵辅天、遍净天、光明天、广果天等。升天享受色界的安乐。

在此处刻意叮嘱乐行王，应该精进修持四禅天，最起码将来可以升天，可以享受天界的安乐。

现在修禅定的人，若能修出初禅心、二禅心、三禅心、四禅心，就拥有较为超胜的境界了。

然后是无想的状态，有的人根本进入不了状态，这样修禅也没有多大意义。戒中修定，定中修慧，此“定”即指四种禅定，尤其是四禅，如果修出了四禅定心，就能产生智慧。而依此心产生智慧很难，要下很大的功夫，几十年才能修出来。但是对于一些有缘的众生、特殊的人来讲，就不难了。

藏传净土法、光明大圆满，此为最合适、最捷径的方法。大圆满是慧中修定，这样会快一些，先证悟，然后随时随地安住，慢慢积累，最后连成片。如同滴水一样，虽然一滴水微不足道，但积累起来，再大的容器也能装满并溢出来。如此，会慢慢趋向圆满。这是大圆满特殊的修持方法。

若修大圆满正行，就要先修加行。但现在很多人根本就不修加行，因此不可能修正行。有些人认为，我不用修加行，上师会直接传我窍诀……这是不可能的事。如果你的相续没有成熟，即使给你窍诀也无济于事，你也不会明白，根本没有任何意义。所以通过加行的学修，让自己的相续成熟。当你相续成熟了，才会明白，才会证悟，否则是不可能的。

退一万步讲，你的上师慈悲，天天给你灌顶，日不缺灌；天天贴着你的耳朵给你传口诀，都没有效果。其实很多人不明白，口诀并不是在耳边说悄悄话。有些人心态极不稳定，容易激动，一听别人说“上师太慈悲了，给我传窍诀了……”就兴奋异常地跟着跑，盲目追随是没有用的。只有通过九加行的学修，自己的相续成熟之后，自然会瓜熟蒂落，水到渠成。加行是极其重要的，加行修好了，再修光明大圆满，进步就快了。

《亲友书》讲记第十四讲

己三（后行）分二：一、总说弃恶从善；二、尤其断除等持障之法。

庚一（总说弃恶从善）分二：一、宣说善恶轻重；二、教诫具足对治不善之广大善法。

辛一、宣说善恶轻重：

> **恒贪不具对治法，功德主田之事生，**
> **五种善恶更为重，故当精勤行大善。**

善业、恶业不但分大小，还分轻重，在此宣讲了五种情况。

第一，时间。无论做善业还是造恶业，短时做与恒时做，其大小、轻重程度不能相提并论。如我们天天做早晚课，有些人起初有一些信心，也有一些感受，时间久了就不坚持了，变成了偶尔做……这是错误的。应该日日不间断地做早晚课，这样积累的功德和福德不一样，这样就把所有的力量都连在了一起，变成一个相续；把善根、福德连成了一片，变成一个总体。这样对治烦恼，去除恶业的力量非常强大。

我们有时候事情多，要做完整的早晚课有一定的困难，但是可以做简单的。可以跟大家一起做，也可以单独做。不间断地做，相续也不间断，这是非常有必要的。有些人觉得：不用上早晚课，利用早晚课的时间修其他的法，时间也没有浪费。

虽然没有浪费时间，也做了别的善事，但是相续断了，力量就没有那么强大了。如果实在没有时间可以做简单的，若是不方便念诵偈颂、仪轨，在心里观想、忆念一下也是有意义的，也算没有间断相续。

这只是以早晚课为例子。其他如打座、观修、静修也一样，哪怕没有太多的时间，做几分钟也可以；念咒应该是天天念，也许有时没有时间，当天的数量无法完成，但是可以念几遍、几十遍、几百遍，让相续连续下去。

有的人虽然偶尔做了很多善根，也做了很大功德，但无法与长期做、不断做的功德相比。每次只做一个小时或几分钟，看似善根不大，但是连续下来或变成了相续，力量就不可思议了。任何一个善法、功德都无法与之相比。很多人都不知道、不明白这个道理。做一次与做一百次肯定不一样，因为连续不断地做，变成了一个相续。所以某种功德、善法不间断地做，天天行持，意义重大。

第二，意乐（心态）。我们做一些功德、善事，特别有意乐，特别欢喜，也可以说（在凡夫地）特别执着地做（不是普通的执着，而是很认真、很有意乐、很欢喜），善根、功德的力量会非常强大，意义非凡。如果所做的善根、功德非常大，非常有意义，但若是心不甘、情不愿地做，也没有意义。

而今有些人做事，总说“随缘做吧”。但这个随缘不是真正随缘，而是一种随便，按世间的说法是不认真。不认真、不执着地做，没有意乐，不太欢喜地做，从表面上看所做的善根、功德很大，实际上不会有那么大。反之，如果是很认真、很欢喜的做，虽然做的善根很小，微不足道，但意义非常大，力量也非常强，这是心态、意乐不同的差别。

做坏事、造恶业也是同样的道理。虽然习气重，烦恼重，无法控制，但若是以惭愧的心态做，对相续的破坏则不会太大。世上有些人把做坏事、恶事当做功德，吃喝嫖赌、坑蒙拐骗，虽然所做的恶业微不足道，不是很严重，但是对相续的破坏非常大。

日常生活中，我们很难做到不犯错，也会造一些恶业，

但若是能忏悔，其力量不会很强大，对相续的破坏也不会很严重。虽然明知故犯很不好，但是有智慧的人知道怎样依法忏悔，会立即忏悔铲除业障，让相续立即恢复清净。

若是一个不明真理的愚者，尽管不是明知故犯，造的业不是很严重，罪过也不是很大，但是却没有发现自己的错误，也不知道怎样去忏悔，就会把恶业留在相续中，对相续的破坏非常大，所以犯错了要立即忏悔。

虽然我们无法做到完全不犯错、不造业，但是要有惭愧心："我是个大乘修行人，不应该做这种事情，这是因为自己业力重、烦恼重，无法控制和对治……"而有的人一点惭愧心都没有，认为造业是理所当然的，很正常。二者犯错、造业的结果是不一样的。

第三，有无对治。我们做了一些错事，犯了一些戒条，最好能及时反省、忏悔。否则，所造的恶业会不断地增长。所以应该立即去对治，去忏悔，在火星没有变成火焰之前将它熄灭。如果火星变成了火焰，这时再去熄灭就有难度了。刚开始对治很容易，有没有对治法，这很重要。

我们做善事、做功德的道理也是同样，若是有违品，所积累的善根、功德就会受到破坏，甚至会失去。比如一激动做了一些功德或对某某人做了供养后又后悔了，这样功德就会消失；虽做了功德，积累了一些善根，但是没有做回向或没有证悟空性的摄持，生起了嗔恨心、邪见，所做的善根、功德也会毁坏无余。还有人做了慈善、好事，然后去宣扬，让很多人知道，甚至大量做广告，这也是毁坏善根、功德的因素。有很多类似的违品。

第四，功德田。就是以上师、佛法僧三宝，以具有功德的人为对境，做善事功德非常大，做恶事的罪过也非常大，因为对境不同的缘故。

我们应该对世出世间的功德有希求心，有欢喜心。以普通众生为对境，做善业或恶事，与以上师三宝为对境做善业或恶业，果报有着天壤之别。在殊胜的对境前，所做的善业、恶业，大部分是现世现报——今生今世果报就会成熟。

第五，恩德田。包括父母等恩田，可怜的众生等悲田。现世的父母对我们的恩德非常大，所以被称为恩田。一些可怜的众生，比如残疾人，生活极其困难的众生，遭遇了一些特别凄惨的对境，没有任何依怙，很无助，被称为悲田。帮助残疾人等弱势群体，进行布施；遇到违缘、坎坷、无助的众生，帮助其解除困境，得到的善根也非常大，因为他们也属于悲田。

以父母为对境，孝顺父母，听父母话，让父母高兴，善根、功德非常大；以父母为对境，做恶事，如谩骂、殴打父母，让父母伤心难过，甚至走上绝路，罪过也非常大，很多都是现世现报。

以弱势群体为对境，造恶业、恼害、伤害他们，罪业也非常严重。以普通人为对境，与以弱者为对境，相比之下，无论做善事还是造恶业果报都是不一样的。在殊胜的对境面前做一些善事或恶事，功德或罪过都是翻倍的。

此处所讲的功德田和恩德田，自己的上师既是功德田，又是恩德田，以自己的上师为对境，造恶业及做一些不好的事情，罪过非常严重，是直接下金刚地狱的因。

密宗十四条根本戒，是密宗外部、内部共同的戒律，第一条根本戒是诋毁上师，若犯此戒，罪过极其严重。若以上师为对境做善事，功德也非常大。若想成就九乘之巅——光明大圆满法，百分之百要靠上师的加持。显宗、密宗都强调依止上师善知识，尤其光明大圆满法——阿底瑜伽更是强调依止上师，因为一切成就的来源是自己的上师，依靠上师能

获得即身成佛的悉地。上师是与自己缘分最深，恩德最重的人，是极其殊胜的对境。对境的差别大，对境殊胜与否，结果是不一样的。

此处所讲的五种情况，大家有必要了知。虽然我们都在断恶行善，但是五种情况会出现五种不同的果报。

以普通人为对境，与以功德田、恩田、悲田为对境，果报有很大的差别。虽然所做的事情、行为是一样的，但是后果不一样。此外，对境、行为都一样，但是动机、心态不一样，后果也不一样。

还有时间的差别，长期做与偶尔做、短期做也不一样，这是时间的原因。刚才讲的很清楚，连续不断地做，前后的善根、力量连在了一起，就变成了一个相续，与单独的力量是不同的，差距很大。

在藏地不是很强调做早晚课，虽然也做早晚课，但名称不同。藏地修行人早上要念什么、做什么，晚上要念什么、做什么，每天都不间断。以前我们在上师如意宝面前发过愿，每天要不间断地做，这样才有不一样的利益和功德。

我们现在有早课和晚课，早上主要修上师瑜伽，晚上修除障法，都是固定要做的。天天做，虽然行为、动机一样，时间却不一样，所以导致的结果也不一样。

若是连续不断地做善法，虽然平时很懈怠，甚至会出现一些违缘，但是相续中的善根不会间断，道心也不会退转，这一点是非常重要的。

以前，我们在上师如意宝面前发过愿，每天都要不间断地做早晚课。早上做上师瑜伽，晚上做除障法。行为、动机一样，持续的时间不一样，导致的结果也不一样。若连续不断的做早晚课，修相应的法，即使平时很懈怠，偶尔会出现严重的违缘、障碍，会遇到强大的对境，心魔一起来，会出

现很糟糕、很混乱、很散乱的心态，也很失败。但只要相续中的善根不断，道心不退转，一切都会过去，一段时间后，又会恢复原状。所以，持续不断地做早晚课很有必要。

对治。现在我们很难做到不犯错、不造业，但必须要有对治法，随时随地忏悔，随时随地对治。第一，犯戒、犯错之后不过时忏悔，即三个小时内忏悔。第二，犯戒、犯错之后不过夜忏悔，即当天忏悔。但有些人就是不愿意忏悔。若不忏悔，恶业会迅猛地增长，这样自己的相续会遭到异常严重的破坏。我们现在做不到不犯错、不犯戒，但要立即忏悔。在三个小时之内忏悔是最好的。其次不过夜，当天忏悔。这都是有必要了解的，大家一定要了知这些，然后认真地思维、取舍。

辛二、教诫具足对治不善之广大善法：

数两盐转少水味，非能改变恒河水，
如是当知微小罪，无法摧毁大善根。

刚才讲了对境、意乐、时间和对治法。如前所述，把德田、恩田、悲田作为对境而做善法、功德，力量非常强大。即便相续中生起了一些恶念或行持了一些恶业，也无法毁坏善根，破坏相续。

此颂以比喻说明，一两盐放进一杯水里会很咸，但放进恒河水里（印度四大河流之一），却无法改变恒河水的味道。同样的道理，若相续里只有一些小善根，一旦生起了恶念，做了些不好的事情，善根就会受影响，甚至会毁坏。反之，如果长期做、恒时行持善法及功德，有意乐、有欢喜，很执着地去积累善根，善根的力量会非常强大，即使生起了一些恶念，也无法毁坏善根，无法毁坏相续。还有，虽然做了一些恶业，但若是对治力特别强，也不会毁坏善根，破坏相续。

此外，在德田、恩田、悲田等殊胜的对境面前做一些善事，积累一些功德，因为对境殊胜，善根的力量也会特别强大。即使相续中生起了一些恶念，造了恶业，也无法摧毁善根，无法破坏相续。再者，在空性见解的摄持下，将善根功德及时、如法地回向给众生，善根和功德也会很安全，也无法被毁坏。

把善根、功德回向给众生、回向给他人，这时在意念中，在自己的心里，已经放下了这些善根、功德，已经做回向了，这样就不会受到毁坏。但有些人做回向后，还在执着自己的善根和功德，这样还是没有如理如法地做回向。

回向是指已经把善根和功德给众生了，就不能出尔反尔。放下了对善根、功德的执着，就不会有毁坏善根和功德的情况。以空性的见解角度而言，善根和功德无有自性，如同虚空般。谁会破坏虚空呢？同理，若是有空性见解的摄持，任何恶念、邪念，都没有办法毁坏功德和善根，所以回向很重要。我们作为凡夫，相续中生起空性正见有难度，但做普通的回向没有难度，这样，善根功德也是安全的。

功德、善根的力量强大了，即使有了一点恶念，造了一些恶业，也不会彻底毁坏相续，也不会间断善根。

功德和功德不一样，善事和善事不一样，我们做功德、做善事时，心态很重要。做功德、做善事要恒时做，我们有了对治法，又在殊胜对境前做，其功德和力量是巨大的，任何力量也不能摧毁。所以，以上宣讲的内容非常重要，这是龙树菩萨特别强调的。

庚二、尤其断除等持障之法：

掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，
当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。

这是讲一些违品，即不好的做法。

有五种障碍会像贼一样，偷掉自己辛苦积累的善根和功德。或者趁己不备偷走，或者明目张胆地掠夺。

一、掉悔。掉举与后悔合为一类，特指内心的动摇不定，心散乱到色声香味触等外境上。贪爱美丽的色法，动听的声音等。有些人特别喜爱动听的声音——歌曲、音乐等，有些人特别喜欢华丽、鲜艳的色法；还有些人，尤其是生活在大都市的人，特别喜欢美食，今天吃川菜，明天吃湘菜；今天吃韩国拌饭，明天吃日本料理，这都是贪味道，称为掉举。一会儿操心这个，一会儿顾虑那个；一会儿惦记家事，一会儿挂念孩子，这也称为掉举。

现在百日共修每天有四座修法，有人很早就到大殿打坐，但是身在修法的行列，心却跑了："孩子在干嘛，爱人在干嘛，领导、同事在干嘛……"胡思乱想，想这些事情也属于掉举、散乱。

晚课的偈颂、仪轨，大家都念得很熟了，基本上都能背下来了，表面上看起来很如法，但是心里根本没有思维、观想。心里想的都是别的事情，东看看西看看："这个人怎么这样……"然后讨厌；那个人有点可爱，然后生贪心；有的人表法好，就生嫉妒心，认为人家是装的；有的人表法不太好，在那打瞌睡，自己就起傲慢心了："看我多好啊，我念得多流利啊，我的坐姿多端正啊……"贪心、嗔恨心、傲慢都属于掉举，都是散乱的。大家参加一次百日共修太不容易了，应该认真对待每一座修法。

我们的修法，主要观想九加行的内容，有时观想的太多，有点累，观不出来了，甚至有些厌烦了，可以静坐一会儿，放松一下，然后再接着观修。但是很多人根本不是这样，一开始就散乱，回向的时候才回来，一个小时中身体都是空的，

因为思想走了，灵魂跑了，这样很容易掉魂，很容易走火入魔。要认真一点，每一座观想如法就是如法，不如法就是不如法，把这点分清楚。有些人根本不知道是否如法：好像如法吧，好像不如法吧……不能这样。

如果第一座不如理如法，那么第二座一定要如理如法；如果第二座的一半时间如理如法，一半时间不如理如法，第三座一定要如理如法；如果第三座做到了如理如法，就是进步。上等修行人日日进步，中等修行人月月进步，下等修行人年年进步。

但在百日共修期间我们的标准要提高。上等的是每分钟都进步，中等的是每个小时都进步，下等的是每天都进步。百日共修相当于闭关修行，因为条件不允许，有些方面没有严格要求。按道理讲，闭关性的学修跟平时并不一样，一百天中，要严格要求自己。你是每分钟进步的人，每小时进步的人，还是每天进步的人？要反省自心。

若是希望自己有所收获、有所改变，必须严格要求自己。那时候别怨我，要怨就怨自己。现在标准提高了，不是年年进步，月月进步，而是日日进步、时时进步、分分进步。

早晚课时为什么要念这些偈颂？为什么要修这些仪轨？目的在于提起内心的正念，提高内心的境界。若没有提起正念，没有提高境界，念这些偈颂，修这些仪轨没有什么意义。我们念《普贤行愿品》是为了提起正念，边念边思维，正念要跟上念诵。如果内心的思维和正念没有跟上，即便天天念《普贤行愿品》没有什么意义。

我们念仪轨是为了提高境界！比如修除障法，刚开始是平庸而坐，上师金刚萨埵佛在头顶上方，此阶段是自己与佛是有差别的。自己有四种障碍，金刚萨埵佛没有四种障碍，所以自己是凡夫，金刚萨埵是佛。自己真心忏悔，然后上师

金刚萨埵佛赐予甘露、加持，消除了自己的业障、烦恼障、所知障和习气障。上师金刚萨埵赐予的甘露代表慈悲、智慧，我们通过这些正能量或加持，通过自己信心、信念的力量，遣除了四种障碍，显现了本具的光明。此时，自己与金刚萨埵佛无二无别了。从本具光明的角度来讲，金刚萨埵佛与自己没有差别。然后上师金刚萨埵佛化为光融入自身，自己立即变成了金刚萨埵佛。这是自利圆满。自己的境界提高了，然后发光，普照所有的众生，消除了所有众生的四障。此四种障碍都遣除了，好比以光明遣除黑暗一般，三界所有的众生都变成了佛。这是他利圆满。都是佛，都是清净的，都是圆满的，则境界又提高了。

要努力提高境界，不然念这些偈颂，修这些仪轨没有什么用！我们是这样做的吗？自己最清楚自己，我无法衡量你的内心，但是你可以衡量自己；我无法了知你的相续，但是你能了知自己，仔细看看，你是不是这样做的。

这都是佛要求的，上师要求的。佛法和自己的相续有没有融合，有没有把法变成相续，把相续变成法？我们肯定有做不到的时候，这不是问题，慢慢做就能做到了。但有些人根本没有这样做，连想都没有想过，把上课当成迫不得已的任务，当成形式，心不甘情不愿的，还总迟到。

斋堂开饭了，你可能是第一个冲到斋堂的人，你没有迟到啊！晚上打引磬，提醒大家熄灯、休息，这时你可能是第一个躺下的，也没有迟到啊！上课的时候你为什么最后一个进来，结束的时候第一个出去？这种人根本就没意乐，不知道这种人来这里是干什么的。

我已经讲得很清楚了，这里不是养老送终的地方，也不是谈情说爱的地方，更不是做生意的地方。这里是学佛修行的地方，是佛菩萨的加工厂，你在这里是要被加工的。有些

人好像是听不明白，或是“装”听不明白。

后悔。亲近上师善知识，要先观察再依止。而今，汉地的很多众生根本不观察，听说来了一位藏地的活佛，有神通，很厉害，就互相打电话：“哎，某某，来了一位活佛！”“厉害不厉害？”“厉害！”意思是有神通。然后都去亲近、供养、追随。我以前反复强调过要先观察再依止，要先观察再亲近，但是都没有观察啊，一听说厉害就兴奋地跑去了。

然后开始亲近、供养，而且供养都很大很多。等过了几个月、几年，发现了很多不如法的地方，就后悔了：“我为什么那么亲近啊？为什么那么做供养啊？现在能不能把那些钱要回来啊？”

出家受戒也是这样。我劝大家说：“先不要着急，不要穿法衣。法衣穿上了就不能再脱，脱了缘起不好。”发心出家先要做半年常住居士，再做半年行者，如果觉得可以了，再正式出家。有的人根本不愿意走这个程序，恨不能立即穿法衣。

“别着急，别激动，出家是一辈子的事，不是闹着玩的，自己要慢慢观察，深思熟虑，然后再做决定。”都不听：“我要出家，我必须出家……”我根本说不过这些人，我给他讲一个理由，他就给我回一百个理由，真是没有办法；劝大家先不要穿法衣，穿上就不能再脱了，否则缘起不好，生生世世都会遇到这种违缘。有的即使穿上了法衣也无机缘出家。

破坏缘起是最容易的，一般的普通人就能做到，但是恢复缘起很难，有修证的人才有这个能力。

出家、穿法衣要仔细思量，这是一辈子的事。却都不听劝，非要穿；受戒也要考虑好，不深入考虑就受戒，过了一两年又后悔了，觉得还不如在山下、在家里修。这是毁坏善根非常不好的因素，甚至彻底毁坏了善根、功德。做了就做了，

功德已经回向给众生，回向给法界了，相当于没有了，不要再去执着这些。

还有些人做了功德，布施了他人，过后又后悔了，想把这些都要回去。我遇到过很多这样的人。

二、害心——伤害他人的心。做为佛弟子，在不伤害他人的基础上要利益他人。不伤害他人是小乘，在不伤害他人的基础上利益他人是大乘。若是有伤害他人之心，连小乘都不是，根本没有入道。

皈依戒里宣讲，皈依之后要断除对众生的害心，否则就犯了皈依戒，不要说无法入道，根本无法入门。入门和入道有区别，佛法里虽也讲人天道，也是入门者，但并没有讲入道。人天道虽然也称为道，但不是真正的道。因为没有超出轮回，解脱道、菩提道才是真正的道。要么是小乘，要么是大乘；要么是入解脱道，要么是入菩提道。

皈依佛法后再伤害众生就犯了皈依戒，没有办法入道，不要说大乘道，连小乘道都不是。现在不要说学佛人，甚至有些出家人竟然也这样，世俗观念特别强，对某某众生有伤害之心，恨之入骨。若对所有的众生都没有害心，这样的人很难找到，好比兔角一样稀有了。

有些人特别迷恋对自己好的人，特别痛恨对自己不好的人，处处做对，处处伤害。有这样的出家人吗？大家留心观察，若有这样的人就不是学佛人，不是出家人，不应该留在这个道场，不应该跟我们在一起。既然学佛了，就应该跟世间人不一样了，世间人讲“灭敌扶亲”——消灭敌人，扶持亲人。这是世人的观念，学佛人不能这样。

我真的不明白，竟然有些人总是忌恨某些众生，对某些众生进行伤害。一位学佛人、出家人不应该忌恨。佛经里曾做比喻：“水上画图，空中鸟迹。”虽然凡夫做不到不烦恼、

不造业，但是不可以拒不悔改，不能留痕迹，要如水上画图，边画边消失；如空中鸟迹，了无痕迹。

有的人对他人心生忌恨，即使别人在中间做调解都很难。这算什么修行人，算什么出家人？有这样的修行人，有这样的出家人吗？大乘佛法讲，众生都是宿世的父母，都是未来佛，伤害他人就如同伤害父母，伤害佛。

三、昏睡。此处把昏沉和睡眠合为一个障碍，因为是同时生起的。有的人内收，昏昏沉沉的。过中午吃饭容易昏沉，所以佛要求过午不食。学佛最大的障碍之一是极度内收——睡眠。有时候我早上悄悄地察看上座的人，很多人在那儿打瞌睡，有的人极度内收，睡着了，甚至还打呼噜。晚上可能也有这种情况。

四、贪欲。对世间的贪恋非常强，有些人出家了，但是一提到家人，尤其是提到孩子就掉泪了，说明内心根本没放下；有些出家人还贪财，做生意，不知道积累那么多财富要干什么，是不是要给阎罗王行贿啊？一位出家人有十方供养会饿着吗？生活上能有困难吗？

“我在山上要准备房子，我得有地方住。”有条件可以准备，但不要特意去搞这些，一个学佛修行人应该以四海为家，但有的人特别贪财。我们经常说“放下大家建小家”。有人整天收拾自己的小屋，把东西摆来摆去，床挪来挪去，这叫建立小家。那个“大家”放下了，不要了，却到这里建了个“小家”。今天给这个居士打电话，明天给那个居士打电话。若是自然而然来的，也没什么。福报到了自然就来了，躲都躲不掉。不必特意去搞这些，贪心重的人很难成就。

五、怀疑。有的人怀疑法，怀疑上师。既然选择了，就不能再怀疑了。以前我们讲过一个公案，一个造过无间罪的人，摄受了很多人，后来很多弟子成就了阿罗汉，都有神通，但就是因为不怀疑，也没有观察他，他圆寂之后，弟子们观

察到上师没有在清净刹土，再观察发现他在地狱里。弟子们共同超度，上师立刻就从地狱里脱离了。

是否学佛由自己决定，我们都是自由的，佛不勉强任何人。同样，你依止上师也是自由的，是否愿意依止由自己决定，但应该先观察。进入佛门之前也是如此，观察了之后，决定进入佛门，必须要遵守佛制定的戒律，这时你就没有自由了，因为是你自己选择的。同样，你经过观察依止了上师，之后，就不能再怀疑了，否则，会影响自己的道心，耽误自己的学修。

如果总是飘浮不定，相续中就无法产生这些功德。成就靠一心，靠诚心诚意。所以不能怀疑佛法，不能怀疑法门是否正确。八万四千法门都是到达彼岸的方法，相当于八万四千条道路，你可以选择。选择了之后，不能半途而废或总是改来改去，必须要一条路走到底，否则会耽误自己成就。比如，我们想去北京，面前有一百条路都能到北京，可以选择任何一条路。一旦做出了选择，就必须坚持走到底，直至到达北京。如果总是怀疑不决，总是半途而废，缘起也不好，这也是一个很大的障碍。

我经常强调不要断传承，比如今天听《入行论》或《大圆满前行引导文》，若没有听完整，若没有学完整却半途而废了，可能生生世世都会遇到同样的违缘障碍，来世学这些论典，可能也要断传承。既然你现在选择了法门，却半途而废，就是破坏了缘起。所以要调整心态，坚定信念，否则，不可能获得成就和圆满。

以上宣讲的五种障碍，就像盗贼、土匪。盗贼是趁你不备偷走你的善根和功德，土匪是明目张胆地掠夺你的善根和功德。此五种障碍都是我们要断除的，因为会障碍我们的道心。

《亲友书》讲记第十五讲

今日宣讲《亲友书》之智慧篇。

智慧分很多种，有世间的智慧，也有出世间的智慧。但世间的智慧并非真正的智慧，出世间的智慧，即无我、空性的智慧，才是真正的智慧。

若在相续中产生真正的智慧，只有两种方法：一是通过逻辑推理，以此了知无我与空性的真理；二是通过消业、积福，以此令自相续成熟，则自然产生这些智慧。这两种方法都是一样的，想在相续中真正产生出世间的智慧，就要登地。

佛法所讲的五道，包括资粮道、加行道、见道、修道和无学道（无修道）。资粮道与加行道属于世间境界，是凡夫地；自见道之后属于出世间境界，称为圣道。无修道是最重要的境界，也可以称之为佛果。自一地至十地皆为修道，但是一地有一部分属于见道，即首次现量见到了诸法的实相——无我和空性的真理，这一刹那为见道。之后都属于修道，可以说一地至十地为修道。见道指一地时的第一个刹那，此第一个刹那并非相续及刹那之间的刹那，而是现量见，现量见到诸法的究竟实相的整个过程为一刹那，此刻称为见道。

资粮道和加行道还没有真正现量见到诸法的究竟实相——无我和空性的真理，没有亲身体会，只是通过比量对无我和空性有一定的了知，是相似的定解。在《定解宝灯论》中讲过，这并非真实的定解。

此处宣讲何为智慧的基础，即获得智慧的前提条件。前提条件分间接之因和直接之因，直接之因，特指加行道。资粮道与见道有一定的距离，中间有加行道。修行者要首先进入资粮道，资粮道有小、中、大的区分，在此过程中，补特

伽罗的相续中所产生的功德有些许差异。资粮道完成之后进入加行道，加行道分四层境界：暖位、忍位、顶位、胜法位。

在此处主要讲加行道，加行道是基础，是进入见道的直接因素。智慧分为世间、出世间的智慧，世间的智慧非真正的智慧，世间的定解不是真实的定解，而是相似的定解。真正的智慧始自见道，然后是修道，最后是无修道（无学道）。只有无修道（无学道）才是我们要达到的最终境界，即佛果，它不是真正的道。

从见道开始才有真正的智慧，此时可以现量见到诸法的究竟实相，相续中产生的证悟空性和无我的智慧，才是自己的真正体会，就好比你真正尝到了糖的味道。而在此之前，虽然在理论上知晓了糖的制作过程，也知道糖的味道是甜的，但是并没有亲口品尝过。即仅限于理论上的明白，而非亲身体会。一旦进入见道，好比真正品尝、体验了糖的味道，亲身感知了这个味道是怎么回事。

凡夫地包括两个道位：资粮道和加行道，加行道是最捷径的、直接之因。资粮道是间接之因，加行道的境界与功德，包括五点。

戊六（智慧）分二：一、略说信等五根之道本体；二、广说正念等智慧。

己一（略说信等五根之道本体）分二：一、宣说应取之信等；二、以对治所断方式遣除骄矜。

庚一、宣说应取之信等：

> 信心精进与正念，等持智慧胜法位，
> 当勤于此称力根，乃为顶位之本体。

五根与五力：信心、精进、正念、等持、智慧，此五种

功德称为根，也称为力，即五根五力。

第一，信心。信心是很重要的，佛法特别强调信心。《华严经》中讲："信为道源功德母，长养一切诸善根。"信心是道源，是我们所修一切道之根源，若在相续中产生道和智慧，首要是信心。

"功德母"比喻信心是一切功德的母亲。特别强调一切功德皆从信心中产生。《大智度论》中讲："佛法大海，信为能入，智为能渡。"真正踏入佛法之门，要靠信心；真正通达佛法，要靠智慧，信心和智慧非常重要。信心是一切道之根源，一切功德之母亲，有信心才能踏入佛法之门。

信心有多大，功德就有多大；信心有多大，加持就有多大。有没有加持看信心，没有信心就没有加持。大家都求能量，求加持，其实，能量和加持就是信心。信心本身就是一种能量、一种加持。没有信心就没有功德，没有信心就没有能量。如同没有母亲就没有孩子，没有信心也不可能产生功德。

有些人把佛法当作学问来研究，在研究的过程中也许会生起信心，那么就能产生功德；若毫无信心，即便说的再好，也不可能在相续中产生任何功德。

佛法里讲的信心与其他宗教里讲的信心不一样，他们所讲的信心是平白无故地相信一个东西，比如造物主、耶稣等等，认定他是万能的神。可是谁能证明他是万能的啊？但他只能这样要求，你信也得信，不信也得信。万能之说，并无任何理由可证明，因为无法证明，只能平白无故地相信有神的存在并且，他们认为神是万能的。你令神高兴，神就让你快乐；你得罪神，神就惩罚你。而佛法与神并不一样，佛法告诉我们自心才是自我命运的主宰者。你感受的快乐或痛苦来自自己的创造。世人的很多思想和观念都是错误的、颠倒的。佛为什么来到世间？目的在于揭示诸法的究竟实相，让

我们明白真相、真理，同时开启我们的智慧。

我们的自心才是万能的，改变命运要靠自己，而不是靠佛，更不是靠神，这是佛教与外道的根本区别之处。佛法宣讲信心源自明理，首先要明白，何谓诸法的究竟实相。明理之后，才会深信佛宣讲的因果轮回、无我空性乃是诸法的究竟实相。

在轮回过患和因果不虚的课程中，不但以传统的逻辑推论，更以现代科学的实证理念，证明前后世是存在的，善恶因果是不虚的。

以前只有简单的科学，没有现代科学检测手段，只能通过抽象的逻辑推理，推论前后世的存在，以此了知善恶因果的真实不虚。现在科学技术发达了，通过催眠、安乐死等方法，可以证明前世来世存在，善恶因果真实不虚。如果你是一名智者，一名相信理证的人，就会深信不疑。

往昔，人们以逻辑推理，可以证明无我、空性的真理。现在通过科学技术也可以证明无我、空性的真理。诸多天文物理及微观科学理念，都能证明缘起性空、无我、空性，这皆是诸法的究竟实相。

我们可以审视一下世人对前生来世的态度与观点。有的人不相信有前后世，有的人根本没有思考过这些，有的人虽然思考过，但没有真正弄清楚，且持有邪见——认为前世不存在，来世不存在，人死如灯灭……

我们都有对“我”的执着，都认为有“我”是实有存在，却不知道“我”为四大假合，是五蕴的综合体。既然“我”是四大假合，那么，地水风火哪一个是我？我所执着的“我”，是一个五蕴的综合体。那么，色受想行识的哪一个是我？其实，“我”是不存在的，只是一种假相，只是我们自己的一种分别而已。

至于空性。我们常常视诸法为实有的，事实并非如此。比如，在我们的概念中有好人和坏人，但在外境上是没有的，只是头脑中的概念而已。如两个人的对境是同一个人，一个感觉他是好人，另一个则感觉他是坏人，他既是好人又是坏人，这是不可能的。所谓的好与坏，是相对而言的，并非是实有的。因此，没有绝对的好人，也没有绝对的坏人。

再比如你的唾液，你认为干净，含在嘴里并咽了下去，但是我觉得脏啊！所以，干净和不干净，脏和不脏都是一种概念，是相对而言的，不是绝对的，这也是空性的意思。一间房屋，昨天你还把它当作自己的家，今天卖给我了，我把它当作了我的家，到底是你的家还是我的家？我付钱了是我的家，你付钱了是你的家，因此，这也是相对的，不是绝对的。如果是绝对的，永远不会变，那永远是我的家，因为外境上有我的家。今天的亲人也许明天就变成了仇人，今天的仇人也许明天就变成了亲人，亲人不是永恒的，仇人也不是永恒的，因此不要太执着了。

佛宣讲真相真理，力图让我们明白其中的深意，一旦在相续中产生了智慧，就会认识到很多烦恼都是自找的。我们为什么自寻烦恼，自找痛苦？因为没有智慧，不明白真相真理。一旦真正明白了真相真理之后，就会产生智慧，就不再颠倒了，继而所有的烦恼和痛苦都将消失殆尽，这叫解脱。

虽然我们都不愿意感受烦恼和痛苦，但因为没有智慧，所想和所行背道而驰。虽然心中想要的是快乐，所做所行却是痛苦的因，最终给自己带来的都是痛苦。比如，不懂事的孩子玩耍的时候，觉得好玩，会把石头扔到头上去，结果石头掉下来砸到了自己，就会因疼痛而大哭。其实，凡夫无不是如此，想追求快乐，但所作所为给自己带来的却是痛苦、烦恼，主要原因是缺乏智慧，不明真相真理。一旦我们明白

了真相真理就会产生信心，佛法里讲的信心是从明理和智慧中产生的。

佛并没有让你盲目地相信，佛也不会这样说。真正的信心是：众生都有佛性，都有解脱的种子，相信自己可以解脱成佛。

首先要明白解脱、成佛是何种状态，会得到哪些功德利益，对此生欢喜之心，深信解脱成佛的功德利益，那是无与伦比，言无不尽的。

而现在，我们没有希求解脱、想成佛之心，原因在于不了解、不明白。

解脱的内涵深广，通俗讲就是再也不烦恼，再也不痛苦了。此种状态谁不求，谁不想啊！佛讲，在极乐世界不知何为烦恼、痛苦，永远没有烦恼和痛苦，甚至连烦恼、痛苦的名字都听不到。“没有烦恼，没有痛苦也不好吧，一会儿快乐一会儿痛苦多好啊！”在世间，苦乐参半中的快乐是这样体现的，没有痛苦就不能体现快乐，而我们讲的是超越的快乐，是极乐。现在只能这样形容，只能这样表达，没有别的办法。

相对的快乐本身就是一种痛苦，因为它不离无常，凡是迁变的都是苦，称为变苦，还有苦苦、行苦等。永无烦恼和痛苦，就是解脱的状态。然而很多人并不明白，一听说解脱二字，就认为这是宗教虚无缥缈的说法或观念。

何谓成佛？指在断除烦恼和痛苦的基础上，功德与福德达至最究竟圆满的境地。此处所讲的功德特指无量智慧，福德则指善巧方便，功德与福德圆满的状态为成佛。谁不愿意，谁不喜欢，谁不希求啊？是成佛而非成神了，当你了解并深信了佛理之后，自然就会生欢喜心。

其次，要求内心生发欲望：“我也要解脱，我也要成佛，

我也要达到那种境界。”

再者，要深信自性即是佛性。人人都具有佛性，拥有如来藏，皆可成佛。何谓佛性？何谓如来藏？功德与福德是学来的、修来的，众生都皆有此本能，此为如来藏。虽然目前还不具功德，但你可以通过学而拥有功德；虽然目前还不具福德，但你可以通过修而拥有福德。因为功德与福德是本具的，这样说有些人就疑惑了。如果说功德与福德是学来的，修来的，都能接受了。其实，每个众生都具有此本能，这叫佛性。

“我有佛性，我可以成佛，可以解脱……”这是自信。现在虽然很多年轻人自认为很自信，那不过是自傲而已。真正的自信特指深信自己有佛性，可以成佛，我们的相续中已经种下了解脱的种子，若是努力修行，总有一天会发芽结果，对此能深信不疑，才是真正的信心。

为何说信心是一切加持的来源，一切功德之母？因为只要深信不疑，就会精进学修，努力追求，那么，相续中自然就会产生功德。我们学佛不能糊里糊涂，佛讲的这些道理，每一字、每一句都要刨根问底，要弄清楚、搞明白，如此，相续中才会产生真正的信心。

若无真正的信心，即便学佛多年，也看了、听了很多课程，也许当时内心很激动，甚至还流泪，都没有用，都是走马观花、蜻蜓点水、一知半解，因为没有深入。我们不是在讲故事，而是在讲真理，所以今天要强调信心。何谓信心？缘何信心为功德之母，乃一切道之根源？把这些都要弄明白，而非鹦鹉学舌、不求甚解。

虽然大家都听过很多课程，读过很多书，也能讲解一些道理，但是没有真正明白，没有真正生起信心，至今还处于迷信的状态。这点特别不好，是对自己不负责任。

为什么首先宣讲暇满难得？因为暇满的人身非常难得，尤其这样的学修机会不是总有，所以要懂得珍惜。怎样珍惜呢？要深入了解，真正明白佛法里讲的这些真理和信心。

刚才所讲的三种信心，即三个步骤：欢喜信心、欲乐信心、胜解信心。要明白这三种信心说的究竟是什么，自己的相续中有没有具备这三种信心？

对照很重要，以佛法为镜子照自己，不照别人。有些人才明白了一点佛理就很自傲，剃了头、穿上袈裟就自觉了不起。“佛法大海，信为能入。”若是相续中毫无信心，即便剃了头，穿上了袈裟，已经出家好多年了，还是没有踏入佛法之门。这样一来，既不是外道，也不是内道，所以信心很重要。

第二，精进。只有信心还远远不够，还要精进。精进分为三种：擐甲精进、加行精进、不满精进。

擐甲精进。下决心：我要成佛，我要解脱，在我的相续中必须产生这些无漏的功德，获得这些利益。好比奔赴战场时，先穿上盔甲，这是自我保护。必须具有这种决心和准备，否则会退失道心。

加行精进。很多人虽然入门了，但是因为不了解，毫无心理准备，没有下定决心，所以退失了道心。仅仅在心里做准备、下决心还不够，而要有行为，即加行精进，不畏艰难困苦、严寒酷暑，不顾一切地追求解脱成佛的果位。而我们现在是“三天打鱼，两天晒网”，没做到持之以恒。在学佛修行的过程中，要经历极多的坎坷和磨难，但依然能坚持不懈地追求，才称得上加行精进。

不满精进。稍微在相续中产生了一点道心，就满足了：认为自己已经很好了，很不错了。这是错误的。自今日起直至解脱成佛都不能满足，还要在六道里饶益有情，这是不满

精进。

第三，正念。即忆念善念和正念，在相续中产生一点善心和正见是很难的。我们的相续就像垃圾堆，像公共厕所，想在垃圾堆里捡到如意宝是很难的，想在公共厕所里闻到妙香是很不容易的，几乎没有可能。同理，在凡夫的相续中，哪怕生起微小的善心与正见，也是很难得的。

我们天天念发心仪轨，其中一句是“废聚获至宝”。“废聚”指垃圾堆；“获至宝”指得到如意宝。要时时忆念善念、正念。我们真的很幸运，今生今世能遇到佛法，甚至在相续中能生起一些善念和正念；但是我们也真的很不幸，因为不知道护持善念与正念。护持指的是不忘失，时时忆念。令善念和正念在相续中逐渐稳固，最终成为真正的功德。之前生起的微小的善念与正念，不算什么功德，在相续中根深蒂固了，才会变成功德，才会真正变成自己的东西。所以时时忆念正念很重要。

我们真的不懂珍惜，根本不把偶尔生起的些许正念、善念当成如意宝，根本不在乎！如果能像在乎儿女、在乎钱财一样的在乎它，就不得了了。我们不可能有忘失儿女的时候，不可能有忘失钱财的时候。如果你有一百万的存款，时时都会想着，怎样用这一百万去经营，会想很多。一说要回向善根、福德，都特别大方：我的善根给你，我的福德给你。你有一百万存款，能给他人吗？在你眼里，善根福德与一百万存款相比就差远了。其实一念的善根和福德比一百万存款还要珍贵得多，可以说是天壤之别。但我们不知道它的珍贵，不知道什么是如意宝。

比如你在山野捡了很多石头，虽然都是珍贵的玉石，但是你不会辨别，认为是普通的石头。当有人拿苹果跟你换，你会欣然同意，因为苹果可以吃。我们现在就是这种状态，

拿善根和功德换人情：我的善根、福德回向给你。回向的意思是给予，是将自己的善根、福德给予他人。这时候非常大方，因为并没有真正明白善根、福德的珍贵。

为什么说回向的功德大？因为对一位智者来说，善根和福德是最珍贵的，是用生命换来的，甚至比生命还珍贵。对一位智者来说，财富、生命可以送给他人，而把善根和福德送给他人有点难。善根和福德是最后要断掉的一种执着，此时离成佛不远了。

俗语讲以毒攻毒，我们首先要执着善根和福德，以此对治恶，然后放下对善根和福德的执着，这时候离成佛就不远了。但是我们现在都颠倒了，别人要生命不行，要财富也不行，要善根和福德可以，我的善根、福德可以全部给你。

要懂得善根和福德的珍贵，如今，我们有这么好的机会，可以积累善根、积累福德，此处即是如意宝洲。如果自己不错过，可以时时提起善念、正念，此处遍地是如意宝，一切都是助缘，都是资粮。

我们已经身处如意宝洲了，为什么不多捡一些如意宝呢？看来，我们还没有真正明白，还没有真正产生信心。那么，这种人走到哪里都一样，即使今天我亲自把你送到极乐世界也无济于事。要谨记，这里是清净的道场，不是幼儿园，也不是养老院，更不是造业的场所。

大家要调整心态，要多积累善根、福德，时刻提起善念、正念，这样来到这里学修才有意义，才不会空手而归。大家要弄清楚，我以前也讲过，这里不是养老送终的地方，不是谈情说爱的地方，也不是做生意的地方，这里是道场，大家一定要清楚这点。所以，时时忆念善根，提起正念很重要。

察看自己的相续中是否生起了微细的善念？是否生起了微细的正念？如果生起了，要时刻谨慎精心保护，让它发芽

结果，让它在自相续中根深蒂固。只有这样，我们才能解脱、成佛。

第四，等持。等持即禅定，心不散乱。心散乱指胡思乱想，心猿意马。仔细观察我们的心就会发现，它一直处于散乱中，一直是漂泊的，一刹那也没有停止过。好比夜间做梦，先前的梦一刹那就变了，然后就开始了另一个梦境。而心的变化就更快了，可是我们从来没有观察过。

禅定是将心放入一个设定的所依中不动摇。心里一直装着这个所依，就是禅定。禅定分为世间的禅和出世间的禅。比如说，有正见，有见地，明白无我和空性的真理，之后把心放入此正念、觉悟（觉性）中，可以说此为出世间的禅。若是把心放入某些事物中，可以说这是世间的禅。

心专注于一境且不散乱，就是禅定。心专注于任何一个所依中，放在哪里都可以，然后不动。比如灯火远离了风，就不会动摇，这就是禅定。如果是止观双修，就是出世间的禅定。有些是自己设定的所依，比如心专注于香炉等不动摇，是禅定；心放在转经轮上不动摇，也是禅定。

心定了，诸多功德自然会产生；心定了，内心的烦恼自然会消失。若不是止观双修，没有智慧的摄持，则烦恼、杂念只是暂时消失而已，过后还会生起来。只有智慧才能真正对治烦恼。禅定只能暂时对治烦恼，而且对治的是一些粗大的烦恼，不能根除烦恼。比如说初禅、二禅、三禅、四禅，四禅是最高的层次，但也不能根除烦恼，也不能脱离轮回。想除掉轮回之根，要靠证悟无我、空性等智慧。这样的智慧才能对治烦恼，减少烦恼，最后令烦恼彻底消失。智慧在相续中极其稳定、牢固的时候，烦恼才会自然根除。若无智慧，仅靠禅定的力量只能暂时平息这些烦恼，而无法根除，过后还会生起来。

第五，智慧。智慧分出世间的智慧和世间的智慧。出世间的智慧是无我和空性的智慧，这都是非常重要的。以上所讲的“佛法大海，信为能入，智为能渡”，主要强调的是智慧。寂天菩萨在《入行论》中讲，布施、持戒、安忍、精进、禅定都是为了产生智慧。此处的“智为能渡”，意思是没有智慧就得不到佛法。

有些人认为自己亲近佛法了，也明白了一些道理，就得到佛法了。其实，若无智慧就得不到真正的佛法。真正得到佛法时，烦恼就会断除或减少，因为智慧和烦恼是相克的。一旦有了智慧肯定会有变化，烦恼变弱了或变少了；如果没有智慧，就没有办法对治烦恼，所以智慧很重要。

智慧包括闻慧、思慧和修慧。有些人很满足：我现在都明白了，看书、听课都很明白。也许是听明白也看明白了，但这只是闻慧而已。思慧就不一样了，通过观察、思维之后产生的智慧称为思慧。也许你有闻慧，还有思慧，但是没有修慧。很多人自认为都明白了，平时的表现也很好，而一旦遇到对境的时候，即刻丧失了对治力。

若没有修慧，那么面对强大烦恼或对境的时候，会一筹莫展、一败涂地，因为力量不够。就像战争一样，拿着洋枪能上战场吗？不能。用大炮能打败敌人吗？不能。现在最先进的武器是原子弹、氢弹。闻慧就像洋枪，打猎可以，但是真正身临战场消灭敌人，则毫无用处。经过观察产生的智慧称为思慧，思慧就像大炮，在古代很先进，现在已经落后了。面对大的对境时，思慧的力量还是不够强大。那时就要运用修慧。修慧好比导弹、原子弹、氢弹等武器，要消灭敌人非常容易。要明白：因为自己的智慧不够，所以面对对境的时候没有力量。

为什么着重宣讲闻慧、思慧、修慧呢？因为智慧和智慧

不同，明白和明白不一样。我们经常讲不满精进，就是提醒大家不要满足。有的人容易满足，认为自己明白了，都懂了，都行了。但遇到对境的时候一无是处。智慧有很多，今天只宣讲了其中的一部分，若详细讲还有很多。

此偈颂涉及五点：信心、精进、正念、等持、智慧。此五大功德在加行道里，尤其在暖位和顶位的时候称为五根，即一切功德之根，一切功德皆由此而生。

修到暖位的时候，相续中的善根再也不会中断；修到顶位的时候，道心再也不会退转。信心、精进、正念、等持、智慧五法，在忍位和胜法位的时候，称为五力。为什么叫五力？因为它们的力量极其强大，不会被违品过患摧毁。到了忍位的时候，永远不会再堕落恶趣；到了胜法位，功德最圆满的时候，境界是最高的。胜法位结束了，就要进入见道了，见道以上是圣者位，不再是凡夫位。

此处主要宣讲五根、五力，是加行道中主要的功德和境界。加行道结束之后是见道，然后是修道，最后是无修道——成佛了。刚才讲了，到了见道，相续中才会产生真正的智慧，之前都是相似的智慧，不是真正的智慧。所以此处讲的是基础，是前提条件，也可以说是见道的直接因。加行道结束，就会产生真正的智慧。

《亲友书》讲记第十六讲

在所有的烦恼中，傲慢心是非常难以对治的，要彻底断除傲慢心，就要破除我执，因为我执是傲慢心的根，只要有我执，多多少少都会有傲慢心。

这些教言是龙树菩萨针对乐行王宣讲的，乐行王身为国王，傲慢心比较重，或者更加明显一些。因此，龙树菩萨宣讲如何对治傲慢心。

傲慢心的过患非常大。其一，看不到他人的功德；其二，无法觉察自己的过患。有傲慢心就是这种状态。由此，我们就要去改变。若我们能觉察到、认识到自身的毛病和过患，就会主动改变，这就是进步。一旦我们习惯于发现、觉察他人的功德和优点，就会向他人学习，以使自己也可以具有同样的功德和优点，这就是进步。

任何人想要进步，提高自己，首先要对治傲慢心，恒时存恭敬心。恭敬心是对治傲慢心的。我们磕个头，行个礼是恭敬吗？不是的。真正以恭敬心摄持的磕头、行礼是具有功德的。但是，有的人到寺院里看到佛像似乎有些忿怒，看别人在拜，自己也不得不拜；看别人在磕头，自己也不得不磕头，因为怕得罪佛，怕受到佛的惩罚……这不是真正的恭敬心，即使做了也没有功德。

同理，单单行个礼，只是形式而已，并非真正从恭敬心中产生。何谓恭敬心？发现他人的功德和优点，内心由衷而想：人家真是了不起，具备这么多优点和功德，多好啊！察觉自己的很多毛病和缺点，极其惭愧，这就是恭敬心。以此引起的赞叹、顶礼的行为，才有功德，佛门弟子应该明白这些。

若按世间的礼仪而做，并非从恭敬心中产生，而是怕得

罪佛菩萨，感觉不好意思，“人家都在磕头行礼了，我也要磕下头，行一下礼。”这就没有功德可言了。

恭敬心可以直接对治傲慢心，多多留心他人的优点和功德，你真正懂了这个道理，继而学习了他人的优点和功德，就会具备这些优点和功德。多多反省自己的缺点和毛病，明白了这个道理，就会努力改正自己的缺点和毛病，这样就有进步了，就会有提高、有变化。如此不断地修行、改进，自身的功德和优点会越来越多，毛病和过患会越来越少，直至缺点全部断除，功德完备，就成佛了。

对于学佛人来说，傲慢心的过患很大。以上即是对治傲慢心的方法。龙树菩萨宣讲：生老病死之苦的根源在于自己造的业，是业障，要自己亲身去感受这些果报，以这种方法来对治傲慢心。

庚二、以对治所断方式遣除骄矜：

> **病老死及爱别离，如此业即我所造，**
> **如是反复思维者，彼对治门不骄矜。**

首先要思维生老病死等诸多人生之苦。

生苦：我们是伴着哭声来到这个世界的，为什么不是笑着出生呢？这说明生是一种苦。我们出生的时候肯定遭受过痛苦，但很多人几乎全忘了。我们观察刚出生的婴儿，几乎所有的孩子都是哭着出生的，若生之自性不是苦，至少有些孩子会笑着出生。可实事并非如此，除了一些再来的圣者，比如释迦牟尼佛等佛菩萨、大成就者是带着笑出生的，这是极特殊的情况，其他人无不是哭着来到这个世界的。这证明生的自性是苦。自出生的那一刻，婴儿遭受何种痛苦，母亲遭受何种痛苦，轮回过患的课程讲的很清楚。生苦说明我们

自出生时，就开始感受痛苦。

老苦：我们的身体是不停地、逐渐地衰老，而不是突然变成了老态龙钟的样子。自出生的那天起，就开始衰老，慢慢地头发白了，脸上有皱纹了，牙齿松动了……一系列衰老现象逐渐出现。此过程本身就是痛苦。轮回过患的课程讲了很多老苦。大部分老人都遭受着很多痛苦，看着就很可怜。虽然我们现在还年轻，但很快就会到老年，很快会衰老，完全无法摆脱。

病苦：不知道珍惜健康，一旦真正生病了，四大不调和的时候，才醒悟健康是最大的财富——世人皆是如此。我们觉察不到，其实病根现在就在体内，只是暂时没有发作而已。这时，我们还不知道健康是最大的财富，为了满足自己的欲望，无暇顾及健康，不但彻夜忙碌，甚至偏好损害健康的饮食。如喝酒、吸毒等，极大损害了身体，而毫不在意。当真正有病了，快不行了，难以承受的时候，非常无奈和痛苦，然而后悔也来不及了。大家可以到医院看看，真是没有办法。

我也生过病，那个时候才觉得没病真好，健康才是最大的财富。看到侍候病人的那些人没有病，可以自由地走动，感觉他们太幸福了。我们这些人都是不见棺材不流泪，当真正生病了，身体不行了，才会后悔，那时会很痛苦，但已经没有办法挽回了。

患病有几种原因，第一，纯粹是业障；第二，冤亲债主找麻烦；第三。四大不调和。若真是四大不调和，寿命已穷尽了，即便是药师佛亲自降临也没办法。“我现在很年轻，很健康……”年轻就不生病了？虽然现在没有病，但何时生病，何时死亡，都不好说。

随时随地都会生病，也许今天，也许明天，谁都无法预测。所以学佛就是心里要有所准备，明白真相。只要心里有所准

备了，即便突然生病了，突然离开这个世界了，也不会感受痛苦和畏惧。

另外，世人有诸般忧愁，不如意之事太多了，但与死亡相比，这些都不是事，只是自己放不下而已。如果能放下，自然就好了，就没有什么了。一切都会变，即使遇到不好的事也不要烦恼。只有死亡才是真正的问题。

如果有一天，确诊身患绝症，还剩一个月的时间，真正要离开这个世界了，你面临的问题是死亡，其他的诸如家庭问题，工作问题，感情问题，都不是问题，心里唯一想的、希望的就是怎样才能活着，你会想尽一切办法来挽救自己的生命。若能活下去，即使舍掉所有的财富，你也会认为是值得的。工作、财富、地位、名声都可以舍弃，只要能活下去，这个时候面临的唯一问题就是死亡。这说明别的问题都不是问题，都不是事。

我们为什么要思维死亡？为什么要修临终法呢？这也是一种放下自我，放下今生的方法。我们要知道死亡才是唯一的问题，来世才是最重要的问题。这样，自然会放下今生，自然会放下很多烦恼。所以无论在家修行还是出家修行，目的在于能更好地面对死亡，通过这种方法放下今生，一切随缘即可。不要把今生看的太重，不要把有些事情看的太重。

生老病死都是苦，若是把这些真相弄明白了，就不再感受苦了。如密勒日巴尊者，起初害怕死亡，然后跑到山洞里修死亡无常，直至懂得了死亡的真相，就不再恐惧死亡了，最终摆脱了死苦。生老病死皆是如此，当你明白了真相，就不会有恐惧、烦恼了，不会遭受生老病死之苦了。

虽然我们投生为人了，然而有生就有死，我们没有办法远离生老病死，但是我们可以摆脱、可以不受生老病死之苦。

爱别离苦：虽然不愿意分离，却不得不分离。或者生

离——活着的时候分离，或者死别——生命到了尽头永别，这就是爱别离苦，是没办法的事。谁都希望财富、名望等福报永驻，但一切都是无常的，早晚都要离开自己。哪怕是明星也一样，一夜之间就名声扫地了。我们特别希望有些东西不要离开自己，但是，若缘分尽了，自然就会离开，一切都是无法掌控的。

怨憎会苦：不愿意看到的，不愿意在一起的人，却不得不看到，必须要在一起。就像有些夫妻，彼此像仇人一样，但是没办法，只能在一起生活，社会上有很多这样的现象。因缘到了，不希望看到的也要看到，不希望听到的也要听到，不希望遇到的也要遇到，这就是怨憎会苦（要把这些落实到自己身上，仔细思维）。有些年轻人失恋后放不下就跳楼了，有些夫妻彼此讨厌、痛恨，但却没办法，还要继续在一个屋檐下生活，这是怨憎会苦。

求不得苦：我们有很多需求，生活上的、感情上的……我们想得到很多很多，但是却不能如愿以偿，这就是求不得苦。包括学佛人也所求繁多，想得到的有很多，但是却得不到，这就是求不得苦。

不欲临苦：不愿意得到的，不愿意遭遇的，偏偏发生在自己身上，这就是不欲临苦。

从生到死，我们始终都在感受这些痛苦，从来没有离开过痛苦的本性。尤其是一些年轻人，虽然还没有真正走上社会，但总是不如意，感觉不愉快，总有烦恼痛苦。

六道众生的凡夫，从来没有感受过真正的快乐，也许有些人不接受这种说法，“怎么没有感受过快乐？我跟某人在一起就很快乐，我在某些时候就很快乐。”其实这只是暂时的快乐，这种喜悦本身就是苦，因为都不离无常的本性，都是间接痛苦的因或果。或者，我们遭受痛苦的同时又种下了

痛苦的因，所以都离不开痛苦。

这些痛苦是不是耶稣让我们感受的？是不是阎罗王作怪让我们感受的？不是，都是我们自己让自己痛苦的，因为都是我们自己造的业。我们造了很多业，有恶业也有善业。有些人想："我们是造过很多恶业，肯定会感受痛苦。但我们也做过善业，善业的异熟果应该是快乐。"我们所做的善业皆是有漏的，异熟果也离不开痛苦。

相对来说，在世间是快乐的，但跟出世间真正的快乐相比，也是一种痛苦，不是什么快乐。像有些人发财了，原因在于他前世做了善事，但这是有漏的善业，感受果报，有钱的同时给自己带来了灾难，带来了压力。

其实某些有钱人很羡慕穷人，看他们多自在啊！像寺院的那些喇嘛，住处什么的一概没有，想走就走，门都不锁，多轻松啊！其实，有钱就有压力，同时会产生很多烦恼，会给自己带来灾难，害怕有人偷、有人抢，要时刻防卫着。

人的欲望无止境，有了一千万甚至一个亿，还是不满足，还想拥有更多，然后炒股，心绪跟着数字七上八下的，内心无法安定。或者投资搞项目，也担惊受怕的，怕投资失败，怕公司经营不好倒闭等等，这相当于给自己带来了灾难，带来了烦恼。一切皆因曾经修持的善业是有漏的，有漏就是掺杂着烦恼。这都是业。

业的根是烦恼，有烦恼就有业。烦恼的根是我执，因为执着我，就会产生烦恼，有烦恼就会造业，造业了就会轮回，就要遭受各种各样的痛苦。"归根结底，自无始劫以来到现在，所求的是快乐，但收获的却是痛苦；我要的是快乐，为了快乐也做了很多事，但所想所行都是背道而驰的，给自己带来的都是痛苦。我多愚痴、多无能啊！我想得到的是快乐，为了快乐起早贪黑，付出了无数的努力，但最后给自己带来的

却是痛苦。这都是因为自己愚痴、无能。”这样思维，自己的傲慢心自然就没有了。以此角度讲，纵然身为国王，也是愚痴的、无能的，跟普通夫凡并无区别。因为众生全都一样，想得到快乐，但是没有得到快乐，最终遭受的都是痛苦。

龙树菩萨所讲的，诸多痛苦之因是业，都是自己造的，因此，“我”才是痛苦的罪魁祸首。反反复复思维此道理之人，通过对治此所断，而根本不会生起我具备等持与智慧等骄慢之心。即以对治之力遣除了骄慢的心态。

“我能把握住，我有智慧，我是贵族，我是领导亲属，我有钱，我是富二代，我是学者，我是博士，我有学问，我是知识分子……”稍微有些优点或者微不足道的功德就贡高傲慢了。不要说别的，连模特都很傲慢，不就是长相稍微好点么，比你好看的、漂亮的、帅的人多的是。

如果深入思维这些道理，不仅能对治傲慢，还能对治很多烦恼。有些人不愿意思维生老病死、爱别离等痛苦。也许还有些人会问：“想这些干什么啊？不是说让自己开心嘛。”想这些不可能不开心，实际上，你懂得真理之后，越明白越开心。此为龙树菩萨宣讲的对治法。

其实八万四千法门都是平等的，都是对治烦恼的方法。对治傲慢的方法也有很多，痛苦全部来自于自己——这样观想也是对治傲慢的一种方法。不仅能对治傲慢，还能对治贪心、嗔恨心等其他烦恼。并非要求大家心里总想着、装着不愉快的事情，也不是要大家做悲观主义者，而是要明白这些真相、真理。之后心里就亮堂了，就不再迷惑了，就快乐了。

以下宣讲正见，正见包括世间的正见和出世间的正见，世间的正见很重要。

己二（广说正念等智慧）分二：一、宣说有寂一切善资

根本即是智慧；二、真实宣说具智慧之道。

庚一（宣说有寂一切善资根本即是智慧）分二：一、增上生与决定胜之根本——世间正见；二、决定胜之根本——出世间正见。

辛一、增上生与决定胜之根本——世间正见：

若求善趣与解脱，理当修习世正见，
若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。

龙树菩萨讲：若不求善趣与解脱，就另当别论了。若不求解脱，不求人天安乐，我们就不谈了。今天在座的各位也是同样，若是不求解脱，不想获得人天的安乐，我们就不谈了，这样的人不是我讲法的对象。对希求解脱，真心想获得人天安乐的人，我们就有话说了。我可以跟你讲：你怎样做才能得到解脱，才能获得人天的安乐。

来世想获得人天的安乐，想升天，想在无量宫殿里惬意安乐，就要听好：首先要具备世间的正见。现在有很多说法，有些人认为，动物来世做动物，人来世还做人。这是毫无依据的说法，事实并非如此。来世做什么不一定，也许下地狱，也许投生饿鬼，也许做旁生，也许投生为人，也许升天。谁说了算？是自己说了算，还是佛说了算？自己说的不算，佛说的也不算，而是随善恶之业。来世想继续做人，而且想做明星或领导，做千万富翁都可以，但首先要有世间的正见。

有些人说，断十种恶，行十种善了，来世就可以获得人天的安乐。断十恶，行十善称为世间的戒律。戒是禁止做的，律是必须做的——十种恶是不允许做的，十种善是必须要做的。

守持世间的戒律，前提条件是具有世间的正见。就是相信因果轮回、前世来世、善恶不虚，对此深信不疑，称为世

间正见，想得到人天的安乐首先要具备这些。

我们经常讲人身难得，暇满的人身更难得。来世想再次得到人身或升天，首先要有世间正见，首先要深信轮回。深信轮回也要通过理证，在相续中产生前世存在，来世也存在的定解。轮回过患的课程讲过，佛在经中讲了很多前世来世的案例，我们通过佛法中的很多逻辑，去推理也能证明前世存在，来世也存在。大家有没有仔细研究过？有没有真正以逻辑分析过？没有。所以在相续中没有产生定解。

佛在经中讲过很多理证，法称论师在《释量论》中也讲过很多理证，我们讲加行、讲因果不虚的课程时，也拿出了很多有说服力的逻辑推理和理证。如果你依旧不明白，那么，也许你没有详细去研究，用心去推理、去分析。

现代科学也可以证明前世存在，来世也存在。比如，通过催眠可以回忆很多前世。若是没有前世怎么能回忆呢？汉地和藏地有很多记忆前世的例子，而不是通过催眠，很多当事人现在还在世。

也许有人说：知道前世的人肯定都是大成就者。不是的，以前慈诚罗珠堪布采访过的人，都是普通的藏民，所讲的没有掺杂任何虚假的成份，都是真实的，都是普通人或小孩子，其他地区也有这种情况。

过去，印度曾有个叫新吉•德巴的小女孩，她幼年时就能回忆前世，此事令当时的整个印度都轰动了，后来传遍了整个世界，引起了轰动。如果没有前世，她怎么能回忆前世呢？

至于藏区的很多大德高僧更不必说了，那些转世灵童在幼年时就能认出自己的师父，认出自己用过的法器等东西。这并非逻辑推理，也非比量所见，而是现量所见。也许你不懂何谓比量所见，这无关紧要，所讲的不是超越的境界，以

逻辑推理完全可以证明此类事件的真实性。

很多人既不研究，也不观察，根本就不了解佛法，根本就不懂这些理证，就信口开河，说什么前世不存在，来世不存在，说佛教是迷信，这都是说话不经大脑的人。

佛讲过，“我说的话，不要轻易、盲目地相信，一定要通过思维观察后再相信”。可以观察、研究，若通过深入研究而得出的结论也可以。然而你没有研究过，没有经过研究得出的结果，也没有观察过，就没有资格说这些话。

前世存在，来世也存在，在国外，医生通过安乐死的方式专门试验过，让濒临死亡的人再活过来，这时候他就会说出很多的景象，这些根本不是我们在地球上看到的事物和情景，他讲的根本不是今生的事情，这说明有来世。还有中阴身，科学研究证明确实有中阴身。也证明有来世，所以前世来世是存在的。

前世来世的存在也可以通过教证和理证阐明。教证指运用经典、论典里的案例来证明，这里我们没用教证说明。理证是通过现量、比量证明的。这里我们通过理证能说明前世来世存在，通过理证在自己的相续中产生定解。我们不只是说给别人听，也不只是证明给他人看，首先是自己通过这些理证，让自己相续中产生定解。自己真正明白之后，再跟别人讲，让别人明白，这叫自觉觉他，可以这样理解自觉觉他的含义。

善恶因果就更不必说了，产生快乐的因称为善，产生痛苦的因则叫恶，这是不虚的。善恶因果不是佛制定的，这是自然规律。善有善报，恶有恶报，这是不虚不假的。做善业，种善根了，将来会感受快乐；造恶业，种恶因了，将来会遭受恶果。通过现代科学也能说明，善恶因果是不虚不假的。

但是有很多人也怀疑：某某人很坏，但很如意；某某人

很好，但遭遇很不好。因果是很复杂的，有现世现报，来世再报，还有很多是生生世世之后再报的，不是今天造业了明天就有报应。这跟自己的心态有关系，跟对境也有关系。若是遇到了殊胜的对境可能会现世现报，即今生报应的；心是不好说的，有时候恶念太强了，特别混乱，此时造的业或许是现世现报。虽然有很多的现世现报，但总数量毕竟少。死后来世再报的应该多一些，过了很多生生世世之后再报的也有。

也许有些人会想，这只是说说而已，事实能这样吗？怎么不能呢？我们看农民播种，有些人种树，有些人种药材，有些人种青稞，有些人种大米。有的可能过几天、几个月就能收获；有的种药材要好多年后才能收获；有的可能到下一代，再下一代才可以收获。并非今天播下种子，明天就收获。善恶因果也是如此。

但是有些人不动脑子，今天拜佛烧香，求、求、求……第二天事情没那么顺利，就怀疑佛不灵，认为没有加持，是假的……这些人愚痴到了极点，不可能是这样的。也有现世现报的，有的到寺院烧香拜佛了，马上灵验了，这是极少数，不可能人人都这样，所以，期盼果报马上现前是错误的想法。

前世来世存在，因果善恶不虚，对此深信不疑，这并非出世间正确的见解，而是世间正确的见解。在此正确的见解和理念的基础上，断十恶，行十善，才能获得人天安乐。在此基础上，具有四禅八定，有寂止的功德，才能升天。

有些人说假话："你的某某家人升天了……"他有四禅八定吗？如果没有，能升天吗？只有今生修持这些法，且得到了这些心，获得了这些境界，来世才能投生到那个地方，否则，怎么可能投生到那个地方呢？

比如，初禅的心可以到一禅，二禅的心可以到二禅，没

有这些无法升天，还要继续做人，想做阿修罗也可以。如果想做名人、明星、领导，做所谓的科学家或知识分子等地位比较高的人，还要行善积德，如上供下施，做好事，做义工，做慈善等等。

做善事，来世可以做领导；做好事，来世可以做富翁，财富丰盈；也可以做名人，做明星。但是要积累很多善根功德。

如果我们想得到暇满人身，想来世继续学佛、修行、出家，除了发愿，还要去做相关的事情，同时具有因果正见、世间正见、深信轮回——相信前世来世存在，六道轮回存在，善恶因果不虚，深信不是不报，只是时候未到，谁造谁受。

这些都是根，都是基础。若是没有这些根，没有这些基础，谈大空性、大光明，好比空中楼阁，不可能成功。但现在的人都喜欢谈这些，一讲空性，一讲光明都很开心。大空性、大光明是佛菩萨的境界，是我们最终要达到的境界，最终要获得的果位。

比如我们想到北京或拉萨，要么买汽车票，坐汽车时间长一点，有点累，但也能到达目的地。在此过程中要注意，一定找个好司机，该吃吃，照顾好自己，否则半途生病，就不能到达目的地。若条件再好一点，买火车票，坐火车舒服一些，时间更短一点。条件更好一点儿，就买飞机票。末法时期的众生应该想尽一切办法买飞机票，最好学大乘佛法，尤其学密法。最后是买火箭票，那是即身成佛的方法，这种票不多，很难买到。但有没有买到的可能性呢？有的！到拉萨就是几分钟的事，想上月球也可以，到太空也可以。

火箭票——光明大圆满不是谁都能学的，也不是谁都能成就的。火箭票不是谁都能拿到，不是谁都能买到的。一旦你真正得到了大圆满，当下就圆满了。

怎样才能到达拉萨，到达北京？现在必须抓紧时间买票，

这是最要紧的。谈空性，谈大光明，对相续即将成熟的人来说，是有意义的；对快要买到火箭票那样的人来说，也是有意义的，了解一下也可以。但可能没有这样的人。

坐火箭很快，几分钟就到，可以说没有过程。对相续成熟的人来说，七天、七个月就能成佛，达至佛的境界。这是最好、最稳妥的。

《亲友书》讲记第十七讲

今天继续讲《亲友书》，着重讲智慧和正知正见。正见指对万事万物有一个正确的认识和见解，但正确的程度不一样。

辛二、决定胜之根本——出世间正见：

当知人本无安乐，无常无我不清净，
未忆念此之众生，四颠倒见即祸根。

此处既讲四种正见也讲四种颠倒见，这很重要。正见就是正确的见解、正确的认识，颠倒是非正确的认识。四种颠倒是普通凡夫的一种思想，也是对万法的一种认识。要破除这四种颠倒。

四种颠倒：一、把非清净的妄执为清净；二、把痛苦妄执为快乐；三、把无常妄执为恒常；四、把无我妄执为有我。

有了这四种颠倒，就有了四种不正确的认识。

一、把非清净的妄执为清净。我们把不清净的、不干净的妄执为清净、干净。我们用自他的身体作为例子，我们把身体妄执为清净的、干净的，实际上身体是由三十二种不净物组成的，身体的里里外外没有一处是清净的、干净的。但我们却把这三十二种不净物的组合当宝贝一样的保护、随顺，它想吃什么就给它吃什么，它想穿什么就给它穿什么。

这个身体就是一个装满不净物的袋子。先说头发、指甲。你们到喇荣的天葬台看看，那里到处都是指甲、头发，有的人肯定看都不敢看，根本就不愿意接近，觉得太脏、太恐怖了。一说天葬台很多人就害怕了。那里的头发、指甲和我们身上的指甲、头发有什么区别？若觉得有区别可以把天葬台那些

死人的头发、指甲都拿到医院里做一下化验，结果肯定都是一样的。但是我们不觉得自己的脏，也不觉得它恐怖，天天打扮，今天染白色的头发、指甲，明天染红色的头发、指甲。

有些人出家时要剃头，特别舍不得自己的头发，要出家不能不剃头啊，剃了还掉泪，很执着。自己觉得太好了，太可爱了，其实哪有好的、可爱的？

应该到天葬台，拿死人的头发、指甲与自己的比较一下，看哪里有区别？这样就不再执着了。有的人特别执着："我的眼睛好看，某某人眼睛好看……"从里到外仔细观察一下眼睛，有什么好看的，没有一处是干净的。观察其他器官也是一样，都是不净的。再观察血和肉。有的人，特别是住在沿海城市的人，天上飞的，地上跑的，水里游的，什么都敢吃，只是人肉不敢吃；什么都敢喝，只是人血不敢喝。牦牛肉和人肉有什么区别？牦牛血和人血有什么区别？这只是我们自己的概念而已。

世人都觉得牦牛肉干净，好吃也敢吃，人肉却不敢吃，藏地有些人特别爱吃羊肉，但是不能吃猪肉，一吃猪肉就吐。有一次，有个人不知道是猪肉，吃了之后，身边人告诉他是猪肉，他马上就吐了。佛讲这都是我们自己的一种概念，自己的一种分别念，事实上没有绝对的。人肉对我们来说是不干净、不清净的，但是对老鹰、野狗来说就是干净的、好吃的。

还有内脏——心、肺，大肠、小肠等，都可以拿出来观察，没有干净的，没有可爱的……然而我们把这些当作干净的，还执着他人的身体。有的人执着这样一个不净的袋子而无法自拔，直至走向了绝望。因此，我们的思想是颠倒的，对万物的认识是不正确的。

佛告诉我们不要颠倒，应该正确的认识万物。我们把不干净、不清净的，妄执为干净、清净，为了这个身体，我们

造了各种业，给自己带来了各种灾难和痛苦。

我们特别执着“我”。别人不小心碰了自己一下，或者对自己有一个不好的眼神，就烦恼了，甚至去做一些过激的事。这是对身体的执着。妄念、执着会让人起烦恼。

这就是把不干净的、不清净的，妄执为干净的、清净的。很多烦恼、痛苦都由此产生，所以这是祸根，断掉这种颠倒的思想是很重要的。我们现在有很多烦恼、痛苦，也会采取一些措施，让自己不烦恼，不痛苦。但我们采取的这些措施都不是真正的抽薪止沸的方法，无法解决根本上的问题。我们应该对身体等万物有一个正确的认识，不清净就是不清净，不干净就是不干净，这叫正见。这样我们就不会愚痴、颠倒，烦恼和痛苦就会消失。

二、把痛苦妄执为快乐。这种观念与事实不符，这叫颠倒。佛在经中讲，在六道轮回中，只有苦没有乐，六道轮回离不开痛苦的自性。

佛以比喻说明，轮回犹如火坑，把你放在火坑里，你能得到安乐吗？六道轮回就像罗刹洲，罗刹是专吃人肉喝人血的，罗刹洲有成千上万的罗刹，就像好多人居住的城市一样。六道轮回就是罗刹洲，那里能安乐吗？到那里肯定被抓被杀被吃，不会有丝毫的安乐。这是比喻，以此说明六道轮回里只有苦没有乐。

《华严经》里讲：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”以此比喻说明在六道里也可以不轮回，也可以没有痛苦。佛菩萨虽然也在六道里，但是他们不苦，因为他们没有业力的牵引，不属于轮回。

由业力的牵引，不自由地在六道里流转叫轮回。如果没有业力的牵引，可以不在六道里流转。虽然，佛菩萨也在六道里转，有时候做人，有时候做旁生；有时候做饿鬼，有时

候做地狱的众生，但他们是乘愿再来，是由自己的愿力感召的，是自由而来的，所以他们不属于轮回。在六道中轮回的其他众生都是苦。只要是轮回，就没有安乐。六道轮回离不开痛苦的自性，都是苦。

包括人间也只有苦没有乐，但是我们却把苦当成了乐。人间没有快乐，我们却感觉有快乐。我到汉地时，听到过这样一句话：人生是三分苦七分乐。其实，连七分苦三分乐都没有，但世人就是这样认为的。实际上这是一种错误的观点，明明只有苦没有乐，但是我们却把痛苦当成了快乐。

佛讲人道众生有苦苦、行苦、变苦，一切皆是苦。苦苦是苦上加苦，我们经常遭受着各种痛苦，一种痛苦还没有结束，又要遭受另外一种痛苦，苦上加苦叫苦苦。行苦就是要么是痛苦的因，要么是痛苦的果。我们现在感受的所谓的快乐，实际上都是痛苦的因，它们不但直接给我们带来的是痛苦，而且间接给我们带来的也是痛苦。

比如说，都认为两个人谈恋爱，是很幸福、很美好的一件事，其实谈恋爱，会给自己带来很多烦恼，要感受一些爱别离苦，不欲临苦。看不见时希望看见，看见了心里又烦恼；真正在一起了，又闹矛盾。因为会有很多不同的意见，不同的看法。由于把对方执着为自己的，认为是我的爱人，我的亲人，就一直想着他：“他在哪里啊？在干什么啊？”一直担心：“是不是到什么地方去了？是不是在干什么坏事啊？”怀疑对方，这也是烦恼、痛苦。若是别人对他有一点喜欢，就嫉妒了，总是烦恼。喜欢一个人会给自己带来很多烦恼和痛苦。

现在年轻人为什么谈恋爱？为什么要找情侣？因为他们认为这是美好快乐的事情，把苦当成了乐。其实，从开始到结束，都是痛苦，都是烦恼。每个人基本上都有过这种经历，

大家仔细回想一下，这里有乐还是有苦？但是有些人还是执迷不悟。

我们昨天讲了生苦，我们来到这个世界的时候称为生，那时我们遭受的痛苦，现在都忘掉了，都记不起来了。有些人第一段感情失败后，马上又开始了第二段感情，这叫不吸取教训，还往火坑里跳。有些人都五六十岁了，还想找个伴侣，这都是自寻烦恼，自找痛苦。

还有一些夫妻，相处的时间长了，感情淡化了，没有什么乐趣和感觉了，就想生个宝贝，以为这样家庭就幸福美满了。没想到孩子出生后烦恼、痛苦更大了，因为照顾、养育孩子是最难的事情。

之后又会想：等孩子长大后应该好一点吧，又开始为他的学习、工作操心，父母的心开始跟着孩子的成绩走，总是七上八下的，一会儿高兴，一会儿不高兴；一会儿表扬，一会儿又谩骂。长大成人以后还要帮孩子找工作、成家。觉得成家之后就好了，然后筹备婚礼，之后又生孙子、孙女……这个时候可能已经六七十岁了，要离开这个世界了……一生就这样过去了，这叫把苦当成乐。

现在有些老人特别颠倒，所谓姥姥、姥爷、爷爷、奶奶总在想："给我生个孙子、孙女吧……"等真正有了孙子、孙女，就开始烦恼、痛苦了。但世人都是这样，把苦当成乐。

还有很多这样的事情，我们只是举个例子，所有的事情都依此类推。

明明是痛苦，却把它当成了快乐，为了所谓的快乐不择手段，起早贪黑，受尽了痛苦和折磨，也造下了无量的恶业。最终，只能自己一个人带着这些业去来世，这些恶业都将由自己承受，那时孙子孙女不能代受，儿子女儿也不能替你分担！

世人都是颠倒的，其实没有什么快乐，一切都是变化的，都是迁变的，都是痛苦的。

佛还讲了变苦，行苦。行苦是指我们所作都是痛苦的因。比如我们今天吃一顿饭，里面肯定夹杂着很多众生的心血，甚至有很多众生付出了生命，因此，我们吃饭都是在造业。

还有变苦，所有的一切都是迁变的，迁变的都是苦。这种无常的快乐，本身就是一种痛苦。

三、把无常妄执为恒常。一切法都在刹那刹那当中生灭。我们认为小时候的我、现在的我是同一个人；昨天的房子、今天的房子是同一间房子，因为我们不知道它们在刹那刹那生灭。假设一个人能活一千个刹那，在第一个刹那的时候就有变化了。物理学家也是这样讲的，物质在产生的同时就有变化了。佛法里讲的刹那无常就是这个意思，万法都是在刹那当中生灭的。如果第一刹那不灭，那么第一百个刹那也不能灭；如果第一刹那是实有的，它就不能有任何变化。

我们首先要弄明白实有的定义，实有是不变化的，是事实存在的。但实际上万物都在产生的同时就变化了，这样一分析，就不是实有了。变化是什么意思？变化就是灭了。第二个刹那已经不是第一个刹那了，若第一个刹那没有灭，那第一百个刹那也不会灭，第一千个刹那也不会灭，永远也不会灭。

一刹那是最小的数字单位。一刹那是不可分割的，不能再分前后时间。如果在一刹那当中灭了，实际上它根本没有生过。如果明白了刹那无常，也就明白了空性。一切都在刹那当中变化，但我们却把它当作常有。我们认为昨天的柱子和今天的柱子，都是同一个柱子；昨天的我和今天的我，都是同一个我。其实，我以及一切法都在刹那刹那当中灭，但是我们不知道这个事实和真相。

我们把小时候的“我”和长大的“我”，昨天的“我”和今天的“我”，都当成了一个，把它执着为常有了。所以当我们生病的时候，对我们来说很突然，其实身体一直在变化，衰老正常，死亡也正常，但是我们不知道这些真相、真理。今天突然患绝症了，内心肯定会很恐惧、很无奈、很痛苦，其实这是一种很自然的现象。如果真正明白了，那么当患绝症的时候，也不会觉得意外，不会觉得自己很倒霉。

有种说法叫身受心不受。虽然身体有病、衰老了，但心不受——心里不会有挂碍，不会有烦恼。对一个真正的觉悟者、修行者来说，这是很自然的现象；对他来说，一点不会有恐惧，一点不会生烦恼。

死亡也是一样，有生就有死，人都要死。但是那些大成就者之死称为圆寂——圆满结束了此次人生旅程。佛死称为涅槃——息灭痛苦。人与佛都会死，都会离开这个世界，从这个角度讲人与佛没有区别。

那些大德高僧、大成就者也是佛，他们死的时候有两种情况：有的在表面上看病情会恶化，很煎熬地离开；还有一种是很安祥，没有受折磨，没有经历难忍的病苦而离开。无论是无病苦的离开，还是受病苦的离开，对一位大成就者来说，都没有区别。

索甲仁波切写的《西藏生死书》，曾经描述过某位喇嘛死亡的经过。那时索甲仁波切还小，那位喇嘛是他上师的弟子，后来患病了，病情恶化了，在表面上来看临终时很艰难，但喇嘛的内心很平静。对一位大成就者来说，示现上是不一样的，但内心都是一样的。

之前也为大家讲过，喇荣那边的一位普通喇嘛，中午时与同修说，晚上十一点的时候到他住处去一趟。晚上十一点的时候，道友到他住处一看，他已经死了。当时他坐着念《一

子续》，还没有念完，头就放在《一子续》上就死了。

索甲仁波切的同修，那位老喇嘛死的时候，病情严重恶化，满屋子都是臭味，皮肤都腐烂了，但内心很寂静。一位大成就者面对死亡是不会有恐惧，不会有任何痛苦的。

我们学习加行的时候讲过，我们不可能逃避死亡，但我们可以做好准备，可以以很好的心态面对死亡、迎接死亡。一位修行者、觉悟者，知道死期是不定的，随时随地都会离开这个世界，所以会随时随地迎接死亡，为死亡的来临做准备。是不是真正的修行人，在灾难来临的时候，在临死的时候才知道。如果和普通的凡夫一样，就不是一个好的修行人；假如，今天真的患绝症了，如果跟其他普通的凡夫不一样，就是位好修行人。

我们这边有位老喇嘛就是这样的。他生病的时候年龄已经很大了，病得也很严重，他身边的人，包括他自己都认为这次肯定要走。但是他一点恐惧、烦恼都没有。当时全部听从医生的安排，他也不说什么，能治就治，不能治就算了，心里很平静。

以前“文革”的时候，很多大成就者也进监狱，表面上跟普通人一样，生活也很艰难。但是他们在监狱里能吃能睡，能跟别人开玩笑，还能修行，一点都不受影响。在监狱里和在外面一样，这叫高人，这叫真正的修行人。虽然念了一辈子佛，听了一辈子经，但是当面对对境，面对灾难的时候，跟普通凡夫一样，说明这个人不是修行人，没有真正明白佛法。一旦真正明白佛法了，面对绝症、面对死亡时不会有任何烦恼。

很多人都在学佛，平时都很精进，但一遇到问题，发生一点点事情，就心慌意乱、手忙脚乱，然后往山下跑，开始求上师、求佛。这不是真正的修行人的做法。一位修行人要

稳重，把发生的不幸，当作一种正常的自然现象。

四、把无我妄执为有我。我们总说“我、我、我……”那么“我”到底在哪里？佛法里讲五蕴——色受想行识，五蕴包含一切法。我们把五蕴当成了我，把五蕴执着为我。其实这里根本没有“我”，这个“我”是我们自己以分别念假立的。

比如一台车由很多零件组成，把这些零件分开还有车吗？你把所有的零件都拆掉，堆在一起就不叫车了，只是很多零件而已。把零件组装起来，组成一个特有的形状叫车。若把这些零件都拿掉就没有车了。

先把这个“我”弄清楚。“我”是一个还是多个？我们概念中的“我”是独一无二的，连最亲最近的人也不能执着为“我”，只能执着为我所，有我就有我所，“我的爱人，我的房子，我的车子，我的孩子……”这叫我所。

五蕴可以分成色受想行识五个法，而“我”是独一无二的。若“我”是五蕴，五蕴即是“我”，这样就不合理了。要么“我”是一个，五蕴也应该变成一个；要么五蕴是五个，“我”也应该变成五个，但这不符合我们概念当中的“我”。

现实中，“我”也不是独一无二的，而是观待于“他”的。没有“他”，就没有“我”。犹如有左才有右，有右才有左；没有右就没有左，没有左就没有右。好和坏，长和短都是如此。观待就是相对。佛讲，没有实成，只有缘起，只有相对。“我”是相对的，没有绝对的“我”。

可见，五蕴不是“我”，“我”也不是五蕴。

若认为“我”依存于五蕴，或五蕴依存于“我”，都是不合理的。若是“我”依存于五蕴，我和五蕴就是他体的了，应该在五蕴之上就有“我”的存在。依“能见不可得因”，应该能见到，但我们并没见到，说明不存在。

这样一观察，没有五蕴之上的“我”了。只有四大的结合，只有五蕴的聚合，没有实实在在的我。只是把四大的结合妄执为“我”，五蕴聚合妄执为“我”了。

我们为了“我”造了很多业，为了“我”受尽了痛苦，无始劫以来在六道中轮回。在佛经中记载：我们为没有吃的、没有穿的而掉的泪，若能汇合一处，比四大海还多。真的受尽了折磨和痛苦，直到现在我们还执迷不悟，思想还是颠倒的。

我们真的很颠倒，不是烦恼就是痛苦。

佛法讲“苦集灭道”，首先了知苦，然后寻找苦的根，并且想尽办法把苦根去掉，这样就没有痛苦了，这就是寂灭。我们知道，我们吃尽了苦头，受尽了折磨，只有苦没有乐。这个时候我们才会去寻找苦的根源。苦的根源是集，集是指我执、烦恼。比如我们去医院治病，先要观察，把病根找到之后才能对症下药。同样，知道了苦的根、苦的因，然后想尽办法去解决。解决苦根的方法叫道，也就是无我空性的智慧。然后把苦根——我执、烦恼去掉。苦根没有了，苦因没有了，苦果也就没有了。没有苦的状态叫寂灭，也就是一种解脱的状态。

很多人说“我信佛”，但是却不知道佛讲的苦集灭道有多好！集和苦是轮回的因和果，道和灭是涅槃的因和果。因果就是这样的，有寂灭的因——无我和空性的智慧，肯定能达到解脱的状态，这就是对万法有正确的认识。

我们现在的认识都是不正确的，是颠倒的。我们把不净当作清净，把苦当成乐，把无常当成恒常，把无我当作有我，这是四种颠倒，这才是祸根。一切烦恼痛苦皆来自这些。很多人认为没有钱、没有权才会烦恼痛苦，没有一个美满的家庭才会烦恼痛苦，其实这都不是真正烦恼痛苦的因和理由，

等你有钱有权了，照样有烦恼、有痛苦。现在很多人做梦都想赚钱、发财，甚至还想不劳而获，天天买彩票，希望能中一千万……这是不可能的事。当真正有钱的时候，内心的烦恼、痛苦会随之增长，会痛苦万分。

我们看历史剧就能知道，一些人特别想进皇宫，想尽一切办法进皇宫，当真正进了皇宫之后烦恼、痛苦接踵而至，一点自由和快乐都没有。可能你们都爱看电视剧，其实电视剧演的都是事实，也许实际情况比电视剧里演的更悲惨、更黑暗。

我们有一句谚语：进来的时候是木门，出去的时候是铁门。意思是进来容易，出去难。这是一个很好的比喻，现实就是这样的。这里肯定有很多人连晚上做梦都在想发财、中奖，如果中了一千万，分给这个，分给那个……但真正有钱了之后，烦恼和痛苦也会随之而增长。

“我有一个美满的家庭。”你的家庭真的美满吗？现在的人都没有正确的理念，不知道尊重他人。这样的家庭能有快乐吗？两个人的家庭条件、生活习惯不一样，思想和观念都不同，在一起生活能快乐吗？在懂得这些真相、真理之后才会真正懂得尊重他人。他有他的因缘和想法，你有你的因缘和想法，都很正常，不可能完全相同，在这样的情况下互相尊重，这叫包容。

但世人都是自私的。男人想让女人顺着自己，以自己为中心，围着自己转；而女人也有这个野心，现代的女人更是如此，以前的女人还好一些。到底以谁为中心？两个人都有以自己为中心的想法，这样能和谐、能幸福吗？不可能的，别做梦了！尤其是还没结婚的年轻人都有这种幻想：将来结了婚肯定会很幸福、很美满……自己陶醉其中，但这是不可能的事。

真正有了佛法、有了智慧，才能做到互相尊重、包容，这样就能快乐幸福；否则，是不会有快乐幸福的。两个不净袋在一起能好吗？两个凡夫组成一个家庭能快乐吗？不可能的事。所以，这些不会给我们带来真正的快乐，也不会给我们带来真正的幸福，是快乐还是痛苦主要看自己。若是有颠倒的思想，对万事万物没有正确的认识，就是烦恼、痛苦的；反之就是快乐、幸福的。这些道理都很重要，和自己的人生、命运有直接关系，要想改变命运就要靠这些道理。

现在有的人在学校里听闻各种课程，可能已经麻木了，即便在这里也只是听听而已，没有视之为改变命运的一种方法或机会，根本没有把握住，这样就难了。

如果能破除四种颠倒，断除无明烦恼，相续中就能建立无我、无常、不净、痛苦这四种正确的见解。

我们首先要了知四种颠倒的思想，然后对照自己有没有这四种颠倒的思想，自己是何种心态，何种状况。若是具有这四种颠倒的思想，就要对治。首先用观察量观察，可以用胜义谛和世俗谛的观察量观察。

佛法里有很多的观察方法，也可以说这些方法是一种智慧，用这些智慧去观察、分析就会知道，原来真的是“有漏皆苦，诸行无常，诸法无我。”原来一切法都是无常的，无论是自己的身体还是别人的身体，都是不净物组成的。如果相续中产生了这四种正见正念，就不会烦恼、痛苦了，从此命运就会改变了。而想通过钱权去改变命运是不可能的。

庚二（真实宣说具智慧之道）分二：一、别说重要之见；二、真实之道。

辛一（别说重要之见）分二：一、抉择无我；二、观察我之所依蕴。

壬一、抉择无我：

当悟经说色非我，我不具色非依存，
色亦不依我而住，如是余四蕴皆空。

首先思考色，《心经》里讲："色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。"此处先以色做例子，色不是五蕴，五蕴也不是色。色不依靠五蕴，五蕴也不依存色……以此类推，受想行识都是如此，这里讲无我。

也许有些人没有观察，没有了解，还不明白。"我"是什么？有我就有他，有我就有我和他的分别，就会有嗔恨心、贪心，也会有傲慢、嫉妒等烦恼。"我"是根，有业就有轮回，有烦恼就会产生业，烦恼的根是我执，所以断除我执是很重要的，断除了我执，放下了自我，明白了无我的道理，心里就不执着了，这叫放下。放下是一种觉悟的心态。

《亲友书》讲记第十八讲

以上讲解了无我，主要是对五蕴和自我之间的关系进行观察，以这种方式抉择。五蕴不是自我，自我也不是五蕴；自我不依存五蕴，五蕴也不依存自我。“我”实际是不存在的，是一种假立。

我执是轮回的根，是对自我的执着，主要是把“我”当成了实有、真有。认为我是实实在在存在的，这叫做我执，也称为人我执。断除我执（人我执）是很重要的。

无论是人、我，都是一种假立（假相）。在五蕴上观察根本找不到实实在在的我，也找不到实实在在的人。比如说车，当把所有的零件都拆开之后，就没有车了。我们可以把这些零件组成具有特点的一个物体，称之为车。实际上车是由这些零件组成的，除了这些零件之外没有车。

色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴称为五蕴。五蕴聚合在一起叫做“我”，叫做人，实际除了五蕴并没有“我”，没有人，但是在名言（世间）上可以存在“我”。由分别心假立，在我们的概念、执着中，可以有“我”，可以有人，但实际上是一种假相。假相在不观察的时候有，一观察就不存在了。

今天讲解遮破我执和法执之间的法我执。经过观察“我”不是实有的，那么，五蕴应该是实有的，应该是存在的？此处讲的五蕴也是不存在的，也不是实有的。五蕴——色受想行识包含了所有的法。

《俱舍论》里针对不同根基的众生，讲了三种：十八界、十二处、五蕴，它们包含了所有的法。

壬二、观察我之所依蕴：

当知蕴非随意生，非时节及自性生，
非体自在非无因，乃由无明业爱生。

五蕴也可以称为一切法，有些外道认为这些法是随心所欲而生的。意思是有些是由我而产生，有些是自他而产生；有些是有因而生，有些是无因而生，都是随心所欲而生，没有绝对的。这种说法是不合理、不正确的。若是随心所欲就可以生，那从柱子、石头当中也可以产生心。互相都可以成为因，没有对应的因果，没有绝对，可以随便生。这样一来，我们播种的是青稞，之后长出来的却是大米；或者我们播种的是绿豆，长出来的却是土豆。因缘互相混乱，因和果也混乱，一法之中也可以产生所有的法，这样一来会有很多的过患。他们的这种观点没有任何理由和证据，只是说说而已。

实际上是“种瓜得瓜，种豆得豆。”物质里只能产生物质，不可能产生心识；心识里只能产生心识，不可能产生物质。虽然是因缘和合而生，一切都是空性的，但因果是不会混乱的，所以他们这种说法也是不合理的。

还有些外道认为，五蕴（一切法）从常有的时节中产生，犹如春天可以产生万物。开春了，很多花草能生长。时节指时间段。他们认为时节（时间段）是常有的，万法是从常有的时节中产生的。这种说法是不合理、不正确的。

常有是不变的，其实这样的时间段不存在。一切法，包括时间都是在刹那中变化的，没有恒常、不变的法。外道认为的时节是常有的，不变的，它只有一个时间段，从这个时间中产生万物。但实际上没有这样一个常有的时节（时间段）；即使有，也不能产生万物。因为这个时节是不变的，它若是产生万物，有的先产生，有的后产生；有的已经产生，有的还没有产生；有的有时候产生，有时候不产生。这样，它就

有变化了，有变化就是无常的了。

所有的法不是第一时间产生，也不是永远产生。它肯定有产生的时候，有不产生的时候；有些法可以产生，有些法不能产生，会有这种区别，这样它就有变化了。若是没有变化，能产生的，不能产生的；已产生的，未产生的，都是一体了。也就是已产生的就变成了未产生，未产生的就变成了已产生，会有这些过患。所以若是恒常，就不能产生他法。

数论外道认为，诸法有自性叫主物，一切万法都是从主物里产生的。主物是恒常的、不变的、独一无二的。他们还承许神我，神我也是恒常的、不变的、独一无二的。主物和神我之间，主物造万物，神我享受主物造的万物。其实除了主物，没有别的，主物幻化的一切法都是假相，神我了知了这个真相之后，就不享受这些了，这时万法也瞬间融入了主物当中，就剩下神我自己了，这就是他们承许的解脱状态。

这些宗教承许有主物，有耶稣，有万能的神，但是拿不出证据来。有些宗教就是这样，认为有些东西是存在的。虽然承认它是存在的，但它是怎样存在的，却没有理由，也许是给你讲个故事，但这个故事是随便编的。我们也可以编出这样的故事，但都不是真的。他们编了一个故事，说有个万能的神，信众必须信这个万能的神。但这个神是不存在的，因为他没有证据，主物也一样不存在。

“能见不可得因”是一种观察方式。意思是若有这样的一个主物存在，我们应该能见到，但我们没有见到，所以说不存在。也许对方会说，这是胜义谛，一般的普通人肯定见不到。但是，你们的这个胜义谛是实有的，实有是恒常不变、独一无二的。若是真有这样一个法存在，我们应该能见到。而佛法里讲的胜义谛不一样，它远离有无是非一切边，不是有，也不是无，不堕任何边。而对方承许的是有，而且是恒

常不变、独一无二的有。如果承认有了，我们一定要见到，如果见不到，可以说不存在。所以这样的一个主物不存在。

若是有这样一个恒常不变的法，就不能造万物。造万物是有过程的，是有前后次序的，这样一来，就有变化了，所以它不可能造万物，万物不可能从它而生。若它是恒常的，不变的，万物就应该同时产生，所以主物不存在。

还有一些外道认为，五蕴（一切法）是从本体的自我中产生的，他们也认为这是恒常不变、独一无二的。这与刚才所说的主物一样，我们不必再单独遮破。

还有一些外道，把自在天王、遍入天王、梵天王等当作是万能的神。有些外道信梵天王，他们认为一切万物都是由梵天王造的，他是造物者；还有一些信自在天王的，认为一切万法由自在天王所造；还有些信遍入天王的，认为万物皆是由遍入天王创造。

这些外道认为，一切万物由天神创造，这种说法与刚才讲的道理是一样的。他们认为的梵天王、自在天王、遍入天王，也是恒常不变、独一无二的，他们是造物者，一切万物由他们创造。那么，有没有这样一个独一无二的自在天王、梵天王？没有。佛经里讲的自在天王、遍入天王、帝释王、梵天王等都是无常的，不是独一无二的，万物不是由他们创造的。其实佛法里讲的，跟他们信仰的神都是一个，但他们认为这些天神都是恒常不变、独一无二的，这是错误的。

这些神都不是恒常不变的，这个世界的万物也不是由他们创造的。但他们信梵天王、自在天王，认为一切法、万事万物由他们创造。很多信教的人都是这样认为的，内地也有很多人相信万能的神。这样的天神是否存在？不存在。恒常的帝释王、梵天王、遍入天王……都不存在，实际他们都是无常的，不是恒常不变的，不是独一无二的，都是相对的，

万物也不是由他们创造的。

确实有这样的天神，但他们不能创造世界，不能创造万物。比如说吃饭的我与不吃饭的我，肯定不是一个。若是有一个实有的“我”存在，就不能有变化。一种情况是不吃饭的时候，也应该是在吃饭；另一种情况是吃饭的时候，却应该是正在不吃饭。因为是实有的存在，吃饭的我和不吃饭的我是一个，会有这样的过失。

首先，要弄明白实有的定义，恒常的、不观待他法的，这样的一个“我”不存在，这样的一个法也不存在。无常的、观待的“我”存在，这样的法也存在。一说不存在，就认为什么也没有了，这是断灭。

佛讲的空性不是这样的。不是没有人，也没有法，什么都没有。这些法都有，但都是无常的，都是观待的，不是实有的。这样就不是实成了，这里讲的实成和实有是一个意思。这里讲了很多外道的观点，这些观点都是错误的，他们的说法都是不正确、不合理的。

还有其他一些经典和论典里宣讲的更为详细。以前我们学习中观的时候讲过，比如《中观根本慧论》、《定解宝灯论》、《中观庄严论》，尤其是麦彭仁波切的《中观庄严论大疏》讲解的更为详细，现在我们是简单讲，若是不明白，可以参考这些资料。

那这些法到底是由什么产生的？实际上是由无明、业、爱等缘起相互联合产生的。万物是怎样产生的？五蕴是怎样产生的？

佛法里讲十二缘起，十二缘起是轮回的整个过程。十二缘起的第一个因是无明，无明指不明白真相、真理，尤其是不明白、不清楚“无我”的道理。无明有很多种，这里讲的无明指当初的无明。

我们对自己及一切法，没有一个正确的认识，这是无明。佛法里讲当基光明出现的时候，我们没有认识到，就是没有明白这两天我们讲的人无我和法无我，都当作实有了，并且分别、执着了，这就是当初的无明。

十二缘起里讲，有无明就有行，这两支属于前世。属于今生的有识、名色、处、触、受、爱、取、有。爱指我们对世间的贪欲，有爱就有轮回，这都属于今生。还有来世的，生与老死，我们出生了，就有死亡。因为有的还没有衰老就死了，情形是不一定的，所以老和死放在一起了，然后又开始无明。

基光明是我们的本来面目。人死了以后会进入昏迷状态，稍微清醒时会出现基光明。生前修行比较好的，尤其是修禅宗、大手印、大圆满的人就能认出来，在基光明（本面）中，也可以说在与法身无二无别中成就。

佛有法身佛、报身佛、化身佛三身。若是你不迷惑，能认识基光明，认出自己的本来面目，禅宗叫回归当初，叫当下成就，但一般人都无法做到。

基光明、本来面目出现了，但是你迷了，又无明了，然后就有行，又开始了轮回。佛教认为，万物的因、轮回的根是无明、业、爱等十二缘起支的作用，轮回、万物就这样产生了。

这里没有讲十二缘起，讲了刚开始的无明、业，爱。我们对世间的贪着还没放下，所以还要轮回。只有断掉了对世间的贪着，才不会再轮回。有无明，就有烦恼，但是这里为什么讲爱呢？爱是什么？这里讲的爱主要是贪着，是我们投生、再轮回的根。

这里的无明、业、爱，是相互连接产生的。万物轮回的根主要是无明、业、爱。这是佛教的观点，轮回是这样产生

的。五蕴包含了所有的法，所以可以说万物是这样产生的，轮回也是这样产生的。

此处简单讲解了十二缘起，如果详细讲内容非常多。很多人对轮回还没有产生正见——虽然信佛了，但还没有真正深信轮回，应该多了解十二缘起，多学十二缘起。如果弄明白了、懂得了十二缘起，自然就知道轮回是怎么回事了，肯定会对轮回生起正见，会深信轮回。所以说外道所承许的观点都是不合理的。

此处也讲真实之道：

辛二（真实之道）分三：一、宣说道之违品——三结；二、道之顺缘——精进；三、修学道之本体——三学。

壬一、宣说道之违品——三结：

理应了知戒禁取，萨迦耶见及怀疑，
结缚有中此三者，阻塞解脱城市门。

这里讲了三种解脱之障碍，也叫三结。一、戒禁取见；二、萨迦耶见；三、怀疑。

一、戒禁取见。很多外道有邪见，在相续中有一些不正确的见解，导致他们认为要苦修、要受苦，这样才能消业，消业之后才能解脱。他们也讲解脱，比如获得梵天王的果位。

有一种外道叫裸体外道，修行者是不穿衣服的，这是他们的一种修行方式。还有外道到恒河沐浴，认为这也是一种消业、解脱的方法。

有些修行者跟牛学，像牛一样的趴着走，像牛一样吃草，也是一种修行方法。通过这些方法可以消业，最后可以获得解脱。有些为了供天神而杀生，现在也有杀猪供养的。还有专门杀人的，但是对被杀者有一定的要求，不是所有的人都

能做为供品供养，有些是年龄上有要求。杀了之后可以祭天神，满足天神的欲望，做为供品的人能获得解脱。还有杀猪、杀鸡祭神，以这种方式消业积福。

现在也有以杀生为生的。认为为了自己的教派，为了自己的教主而杀人是一种修行，一种善事，可以获得安乐，获得解脱。这是一些外道的说法，也是他们的一些修行方法。杀生，伤害他人，肯定不是善法，不能用这种方法修行。通过这种方法不能解脱！古印度时有很多诸如此类的做法，现在世界上也有很多这种做法，这些都叫戒禁取见。戒禁取见是由相续中的邪见导致的，行为都是不如法、不正确的。

二、萨迦耶见。萨迦耶见指我执。自我是否存在？不存在。但是我们认为存在，这样分别执着，叫萨迦耶见。萨迦耶见主要指人我执。

三、怀疑。怀疑因果轮回，怀疑无我空性的道理。佛讲无我，佛讲空性，但是有人却怀疑。有怀疑是不能成就的。佛讲因果轮回，如果怀疑到底有没有轮回，到底是不是无我，这是种障碍。

想去拉萨或北京，但是迷路了，或路线选错了。想去拉萨，却选了去成都的路，这样最终会到成都，不是到拉萨。路线选错了，有的甚至还迷路了，这是戒禁取见，这样不能到拉萨，也无法到北京。路线要选好，不能错，这样才能到拉萨，或者到北京。

《俱舍论》中讲，比如人可以到达某地，如果不想去或没有想去的欲望，没有要去的决心，就去不了，也到不了，这是萨迦耶见。

选的路线对，但是却怀疑，然后退回来了，也是不行的。虽然选择了路线，虽然也上路了，但是却怀疑，“这可能不是去拉萨的路吧？”“这可能不是去北京的路吧？”你怀疑了，

就会半途而废，或者中途出现障碍，就不能到达最终的目的地。

“阻塞解脱城市门”：解脱好比进一座城市，有了这三种障碍，就阻塞了进城之门，就没有办法解脱了。

想解脱、想成佛，就要断除这三种结，要去除这三种障碍。

今天大家可以反省，自己有没有这些毛病，有没有这些问题，若是有就无法解脱。你是不是真心想解脱？是不是真心想成佛？如果真心想解脱，真心想成佛，但是没有去除这三种障碍，是没有办法解脱的。如果不断除这三种障碍，更不必谈成佛了，那是不可能的事。大家应该反省，也应该观察自相续。观察自相续指观察自己的心态及内心有没有这三种戒，或这三种障碍。如果有就无法解脱。

壬二、道之顺缘——精进：

解脱依赖于自己，他人不能作助伴，
具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。

“解脱依赖于自己，他人不能作助伴”：佛在经中讲，解脱要靠自己；此处也讲，解脱依赖于自己，这跟外道是不一样的。外道认为让天神高兴，天神就可以让人解脱，而佛法讲解脱依赖自己。佛当时也讲：我只能给你指出解脱之路，能否解脱由你自己决定。

然而，现在很多学佛人说：“没有事，有阿弥陀佛，有上师。”其实这是一种邪见，是不正确的想法，不符合佛法的思想。佛法讲能否解脱由自己决定，解脱依赖自己。龙树菩萨根据佛的教言也讲：“他人不能做助伴”。“没有事，到时候有阿弥陀佛，有上师。”自己却懈怠、造业，把一切

希望都寄托在阿弥陀佛身上，寄托在上师的身上。这是不可能的事，别做这种美梦。到时候阿弥陀佛帮不了你，上师也帮不了你，只能你一个人面对死亡，只能一个人孤独地离开这个世界，没有人帮你，也没有人跟随你，这点应该了知。

佛可以给你教言，教你解脱的方法；上师可以给你解脱的窍诀，但这个方法、窍诀你要运用、珍惜，否则没有用。好比你生病了，医生给你开了药，若是你不吃，再好的药也治不了你的病；同样，若是想摆脱轮回、脱离痛苦，佛、上师给你的方法和窍诀，一定要运用，按这个方法修，按这个窍诀做，就可以获得解脱。

现在有些人虽然皈依了佛，皈依了上师，但和以前一模一样，自以为是，这样就难了。佛、上师对你不起作用，所以，主要还是由你自己决定，他人不能做助伴。虽然有阿弥陀佛的愿力，但也要有自己的愿力，你的愿和阿弥陀佛的愿相应了，才能往生西方极乐世界。

有些人会说："没有事，我的上师慈悲，加持力大。"上师是慈悲，上师加持力是大，但要有具足的信心才能得到加持。解脱要靠自己，依赖自己，别人不能让你解脱。那么怎样依赖自己呢？要具足以下几个条件。

"具足广闻戒定者，应当精勤修四谛"：广闻即多听闻佛法，多听课、多看书。有些人不爱听课，不爱看书，这样不可能成功。听课、看书都是闻法，要先了解、明白。

我们现在修大圆满加行引导，先学修一年期加行，这是闻思。先把九加行的次第与基本佛理弄明白，然后学修三年期加行，这是实修，主要是打座、观修。首先要有足够的闻思，所以要多听课、多看书，仅仅看一遍、听一遍肯定不行，要反反复复地看，反反复复地听。

现在科技发达了，条件好了，可以录像，也可以录音，

没有录音笔，可以用手机录音。反复放，可以放一百遍、一千遍。以前没有这个条件，想要反复听，需要上师或善知识亲自讲。

以前求法、依止善知识很难，要出一本书非常难，几乎是不可能的，要面对面地讲，面对面地听。现在不用了，我们可以打成文字，印刷成书。我讲了这么多年的佛法，现在都整理出来了，已经印制成册了，几块钱就能请到。

大家可以躺着看、趴着看、坐着看、站着看，反反复复看……虽然现在很方便，但是都不懂珍惜。录好的音，不反复听；印好的书，不反复看，看一遍就满足了："我已经看完了……"只看一遍能看懂吗？只听一遍能听懂吗？不可能的事！

反复听，反复看，这点很重要。有时候看书看得时间久了，会产生厌烦心；听音频听得时间长了，会没有感觉。像有些出家人，可能听了好多年，就没有反应了，麻木了，这时候要调整心态。我们有很多方法可以调整心态，有了厌烦心，通过一些方式和方法调整一下，欢喜心又生起来了，听法也是同样的。

虽然我是个凡夫，但我讲的都是真理，都是佛法；虽然我表达得不是很好，但是我也能说清楚。我们求的是真相、真理，求的是佛法，但是世人都不珍惜，容易懈怠，这也是一种习气。

"戒定"："戒"是戒律。现在社会上有很多人，都不愿意受持戒律，认为有约束，觉得不自在，其实不是这样的。"这些是允许做的，那些是不允许做的……"佛法里讲这些戒律，目的在于让自己持有一种标准，按此标准去做，才会获得真正的自在，但是人都不愿意这样做。

其实戒律是用来保护相续的，指让自己的相续清净，内心平静。内心清净好，不清净不好；心态平静好，不平静不

好。受持了戒律，相续就能清净；受持了戒律，心态就能平静。如果不受持戒律，随便、放逸、散乱，内心就不清净了，心态就不平静了，这样人生就不会有安宁。什么是正确的，什么是珍贵的，应该弄明白。用戒律严格要求自己，这样才会踏实、自信，才能拥有真正的快乐，才能获得真正的自在。

“定”是禅定。禅定是心，能左右自己的心态，能掌握自己的心。定不是面对任何对境都不动摇，而是不散乱。如果无法左右、掌握自己的心，就叫散乱。比如在心里想一尊佛，这时心跑了，想别的了，就无法呈现、观想出佛的形象，这是散乱。

所以观一尊佛形象的时候，如果心里只有佛的形象，心不跑，也不散乱，就观出来了；有时候静修，什么也不想，心就自在了。你让它想它就想，你不让它想它就不想，这叫能左右、掌握自己的心态。定不一定是什么也不想，定是不胡思乱想，不是一会儿想这个，一会儿想那个。

“精勤修四谛”：龙树菩萨讲必须要修持解脱道，解脱道的本体即了知苦谛。虽然我们都在求学正法，但希求解脱、希求正法的心一点都不强烈。我们认为自己太忙了，没有时间学修，但是却有吃饭、睡觉的时间。

如果认为没有修行的时间，说明还是没有真正明白，没有把解脱放在第一位，这叫希求解脱的心不强烈。如果希求解脱的心非常强烈，就会忙于练习，忙于念佛修行，可能连睡觉、吃饭的时间都没有。比如为了钱，我们可以几顿不吃饭；为了钱，可以几夜不睡觉，但是为了学佛却没有这样。

应该具有这种心态：今天能听闻到佛法，是自己宿世修来的福报。今天晚上要闻法，怎么还不到时间呢？总看表；还有一个小时才上课，早早就来经堂了，嗷嗷待哺地等待；听闻的时候，别的都看不见，听不见，只能听到讲法的声音，心里只有讲法的内容——应该这样专注。

但是，我们不是这样的，希求正法的心不强烈，原因就是我们把苦当成了乐，没有真正了知苦。了知苦很重要。佛法讲苦集灭道，首先了知苦谛，然后断除集谛。像患病了看医生一样，我们会在感觉有病、感觉疼痛时求医问药，不可能在无病的情况下求医问药。我们没有了知苦，没有真正感觉到苦，就不可能寻找苦的根。了知了苦谛，断除了集谛，才能真正找到苦的因，才能断除烦恼，这是断除轮回的根。断掉了我执、烦恼、痛苦，这叫断除集谛，现前灭谛，就是没有了痛苦。

我们找医生，医生为我们治疗、开药，我们服药，病就痊愈了，这是比喻。没有痛苦，感觉不到痛苦，这叫现前灭谛。

修持道谛。断除烦恼靠道，道是智慧，要证得无我和空性的智慧，它跟我执、烦恼是相对的。如果相续中有道，我执烦恼就消失了，痛苦就没有了，没有因就没有果。好比火里冒出了烟，火灭了，烟自然就消失了。没有了因，自然就没有了果。痛苦之根——集谛（我执和烦恼）断除了，因没有了，果——痛苦就没有了。

断除轮回的因要依靠涅槃的因，即要依靠道——证悟无我和空性的智慧，才可以断除我执烦恼。我执烦恼没有了，痛苦就结束了，这叫灭谛，这叫解脱的状态。了知苦谛，断除集谛，现前灭谛，修持道谛，这叫四圣谛，是我们宣讲的四谛。

释迦牟尼佛示现成佛之后，共转了三次法轮，第一次转了四谛法轮——苦集灭道，讲了轮回的因和果，涅槃的因和果。佛的伟大之处就在于此。第一转法轮主要针对小乘种姓而宣讲的，只是因果关系，还不是最高的佛法，但依然神圣，是超越现代科学的。若是希望自己能对佛陀生起信心，甚至希望自己能深信佛陀，应该好好地了知苦集灭道，这样在相续中就能生起信心，对佛陀深信不疑。

《亲友书》讲记第十九讲

今天继续讲解《亲友书》，这几天主要讲道。

壬三（修学道之本体——三学）分二：一、总说三学；二、别说慧学。

癸一、总说三学：

理当恒常勤修学，殊胜戒律及慧定，
二百五十余分戒，真实摄此三学中。

这里主要讲的是三学——戒定慧。龙树菩萨讲："为什么说戒定慧三学殊胜呢？"一层含义是只有佛教讲戒定慧三学，外道不讲，因为与外道不共同，所以叫殊胜；另一层含义是，与世间不共同，因为世间不讲，所以叫殊胜。

戒定慧三学共有三种，第一种是戒学。佛法分两种：一种是教法，一种是证法。教法指三藏——经藏、论藏、律藏。学习三藏是为了证得三学，三藏里主要讲三学。我们通过学习三藏，其目的就是要在相续中产生三学。

证法指三学，修行人的相续中要产生的功德只有戒学、定学、慧学这三种。三藏主要讲解或抉择三学，我们学三藏，就能在自己的相续中产生三学的功德，佛教或佛法的核心就是三学。信仰佛教，修持佛法，最终要获得的功德主要是三学。

首先讲戒学，戒有很多种，一般来讲三戒：别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。别解脱戒主要是佛初转法轮时在小乘佛法里宣讲的。"别"是个别之意，谁能严格遵守、精进受持这些戒律，谁就能解脱，否则，就不能解脱。别解脱戒——个别解脱，是能让个别众生解脱的戒。

别解脱戒的基础主要是出离心。具有出离心摄持的戒律才能成为别解脱戒，若是没有出离心，统统不能成为别解脱戒。在出离心的基础上受持的戒律，才能获得解脱。

现在有很多人，包括在家和出家修行人，虽然受了很多戒，如：在家人受持的居士五戒，出家人受持的比丘戒、比丘尼戒等，但若是没有出离心，都不能成为别解脱戒，这是关键问题。

若是没有出离心，即便在堪布、阿阇黎面前受过很多戒，包括居士受居士五戒、八关斋戒，出家人受比丘、比丘尼戒等等，都不能成为别解脱戒，不能成为解脱的因。有些人以为出家修行了，就能解脱。这不一定。如果没有出离心，虽然身出家了，但心没有出家，你受持的戒律，也不能成为别解脱戒。

五戒是戒杀、盗、淫、妄、酒，受持这五条戒对在家修行人来说是圆满戒。在家人主要受持五戒，也可以不受持圆满戒。如果只受一条戒就是一戒居士，如果受两条戒就是二戒居士，受三条戒就是三戒居士，受五条戒就是圆满居士。

虽然有五条戒，但在一般情况下，酒是必须要戒的。有些居士刚开始只能受一条或两条戒，比如不杀生、不偷盗，这两条戒谁都能做到，这样就是二戒居士。在不杀生、不偷盗的基础上受持不妄语戒，就是三戒居士，杀盗淫妄酒都不做，这是圆满戒、具足戒，就是圆满居士。

以前佛在世的时候，出家众每隔半个月要做增净法，但居士不能参与。因此，针对在家居士佛讲了八关斋戒。八关斋戒是在家修行人的增净法——即增善根，净业障。这是净除业障，增长善根的一种方法。

出家人专门做一种羯磨，就是净除业障，增长善根的一种方法。出家众做羯磨，在家人不能参与，沙弥也不能参与，

但也是分段的，有些段落沙弥和沙弥尼可以参与，有些段落沙弥和沙弥尼都不可以参与，需要比丘和比丘尼单独做。当时佛说，比丘和比丘尼才是佛教的教主，沙弥和沙弥尼还小，不能做教主。所以一般情况下，沙弥和沙弥尼不能参与做羯磨，也没有资格做。羯磨必须要比丘或比丘尼做，四个以上比丘或比丘尼才可以做羯磨。出家众半个月做一次羯磨，在家修行人不能参与，也不能和比丘、比丘尼一起做增净法。

当时佛针对在家修行人制定了八关斋戒，八关斋戒的受戒时间是一天一夜，即二十四个小时，在这段时间里，在家修行人要过与出家人一样的生活。受八关斋戒的当天有过午不食、彻底断除淫行等要求。

密法分外密和内密，内密不讲八关斋戒，外密讲八关斋戒。比丘和比丘尼等出家人也可以修八关斋戒。小乘佛法里宣讲的八关斋戒，出家人是不可以修的，但我们使用的仪轨是事部——《圣尊观音修法仪轨事部精华》，出家人也是可以修的。

藏历的十五和三十、农历的初一和十五是受持八关斋戒的日子，平时也可以受八关斋戒，这是增净法——善根增长，净除业障。我们现在修的这个法是事部精华，事部属于密法，密法有内密和外密，外密有事部、行部、瑜伽部。所以出家人方便的时候都可以修持。

出家人有沙弥、沙弥尼和比丘、比丘尼等，沙弥和沙弥尼要守持的戒主要有十条根本戒，还有很多其他的戒；比丘和比丘尼要守持很多戒律，比丘要受持的戒有二百五十三条，比丘尼要受持的戒有三百六十四条，比丘除了基本的戒律外，还有很多其他的戒律。这些都是出家人修的。

这里主要讲的都是不允许做的，还有很多不能做的，也有很多必须要做的，另有很多是佛开许可以做的。刚才我讲

的那些都是不能做的，这叫戒。还有律，比如出家众每个月做两次增净法，结夏安居、做三法衣，平时如理如法地穿三法衣等，都是必须要做的，这叫律。还有一种是佛开许的，可以做也可以不做，这些都属于别解脱戒。

我以前讲过很多次居士五戒、八关斋戒，现在我们网站上有视频和文字，大家可以参考。出家的沙弥戒、沙弥尼戒，比丘戒、比丘尼戒，去年给出家众讲过，现在已经整理成册，大家可以了解，此处不再赘述。

菩萨戒也有很多，我们现在受持的主要是甚深派的传承，是文殊菩萨传给龙树菩萨，龙树菩萨往下一直传到寂天菩萨，最后由静命论师传到藏地。按甚深派的传承，菩萨戒的根本戒有一条、四条、十八条等，这些都是根据众生根基和意乐而宣讲的，也可以这样受持。

密乘戒。在以前讲的《大幻化网》里的四条根本戒，包括外 密、内密共同的四条根本戒等等，都属于密乘戒。

别解脱戒、菩萨戒、密乘戒里有很多戒。有能做的、不能做的和开许的。但现在的人对受戒持戒没有太大兴趣，觉得是一种约束，让人不自在，其实这是误解。

有些人的习惯是无始劫以来的串习。比如有些人习惯吸烟，要戒烟很难；有的人喜欢喝酒，不喝酒很难，这都是一种生活习惯。我们没有这些习惯，因为没有意乐，所以不可能对抽烟喝酒有兴趣。

习惯就是我们经常讲的串习，这些串习都是无始劫以来养成的。喝酒、吃肉、抽烟等，最多只是几十年的串习。而我们的很多烦恼习气不是父母教的，也不是老师教的，是自然而然就有、就会的。这些不好的习惯，要改掉肯定有难度。

我们经常讲万事开头难。我们的思想要规范，行为也要规范。因为你想学佛修行，想改变生活习惯，刚开始肯定有

难度，但慢慢就会适应。虽然有很多条条框框——要做的、能做的、不能做的，但所有这些都是正确的。

要克服习气，严格要求自己，慢慢就会习惯，就会变成一种自然的行为。其实这是让你的相续清净的方法。因为我们有很多不正确的思想、行为、习惯，而导致相续（内心）不清净。所以要改变，只要按照佛的要求去做，我们的相续就能变清净。

我们在六道中轮回，遭受无尽的痛苦，现在规范我们的行为或生活习惯等，按佛的要求做，这是一种获得快乐的方法。只有这样做才会给自己带来真正的快乐。

很多人认为，这些方法和世间的制度、纪律是一样的，其实不然。我们有很多不正确的思想，不规范的行为，导致相续不清净，内心不快乐。现在要规范，把不正确的思想都断掉，不规范的行为都改掉，这样相续就变清净了，内心就快乐了。这样的方法，跟世间的纪律、制度是不同的。

其实这些都是佛宣讲的，但不是佛规定的，也不是佛安立的，这是一种自然规律，我们应该在正确的轨道上。但我们已经颠倒了、迷茫了，脱离了正确的轨道。我们很多思想行为都是不正确的，导致我们的相续不清净，导致我们不快乐。我们不快乐的真正原因都在这里，我们相续不清净的因素都是这些，若想解决就从这里入手，从这里开始。

很多人都不明白，一说要受戒都害怕，其实若是真正懂得了佛法、了解了戒条，持戒是不难的。佛也没有让我们一下子都做到，也没有说再也不能犯戒。

佛慈悲，最初宣讲如何受戒，通过何种方式受戒，怎样才能获得戒体，当我们得到了戒体，受持了戒律，再宣讲怎样去护持戒律，护持相续。这方面讲了很多内容，比如说要经常亲近善知识，要具备正知正见，要了解戒条中很多允许

和不允许的方方面面，很多能做和不能做的地方，最后佛宣讲了犯戒之后怎样忏悔，恢复戒体。

一个明理的人，也可以说明白佛理的智者，当他犯了错误、犯了戒，知道怎样忏悔，也知道通过何种方式能快速的恢复戒体。一个不明佛理，不懂取舍之处的人，犯戒犯错之后，不知道怎样忏悔，不知道怎样弥补，这样过患就大了。

对于一名普通凡夫来讲，不破戒、不犯错是不可能的，但要及时忏悔恢复戒体。有一种方法叫开戒，但因年代和年代不同，地区和地区不同，开许的机缘也不一样。比如正法时期不开许，但末法时候开许。藏地和印度不一样，印度夏天长，天气热，结夏安居是三个月。藏地夏天短，只一个月，所以在藏地结夏安居是一个半月。类似这种情况确实有很多不一样的。

佛经常强调：戒律是活的不是死的。佛为什么这样说呢？因为戒律不能远离智慧，若是离开了智慧，学处就不能圆满。由智慧摄持，要看实际情况。年代和年代不同，地区和地区不同，人和人不同，要有智慧。智慧就是随机应变。

持戒不难，但是有些人不明白，虽然受持了戒律，但是没有智慧的摄持，这样对他来说戒律是死的、僵的，这样就无法随顺年代、随顺地区、随顺众生，这样戒律就变成了自己的障碍，他人的障碍；生活的障碍，工作的障碍。

现在很多人虽然学佛了，受了居士五戒，受了菩萨戒，但是不知道怎样做。如果按戒律要求做，就无法生活，无法工作，还会经常犯戒犯错。其实不是这样的，我们也可以随缘，但随缘不是随便。为了避免一些不必要的麻烦，避免修行的障碍，真正为了众生，为了与他人结上善缘，在不自私、不自利的情况下，也可以做一些不该做的事情。

因此，在表面上看是一些破戒的行为，是一些恶业，但

实际上是一种功德，一些善业。曾经有一个公案宣说的是大悲商主杀掉了短矛黑人。大悲商主虽然杀了人，但是却圆满了六十劫的资粮。所以说真正有智慧，明理了，受持戒律不难，否则就难了。

现在有些人受了居士五戒，里面禁止饮酒，有些人因为工作要应酬，就不知道该怎样做了，一旦喝酒就犯戒了。其实不用怕犯戒，这是有方法的。持戒不像我们想象中的那么难，也不是如我们这样不方便。

六祖讲戒是净。虽然你受持了戒律，并且很认真、很精进、很严格，但是却没有让自己的相续变清净，就是不如法的。戒是净，净是根。相续变清净也不是一朝一夕的事，而是逐渐变清净，直至最后彻底清净。有些人受戒以后，虽然有时候也起烦恼，也起杂念，甚至还会犯某些错误，但是跟以前比已经好多了，相续变得清净了，这样也可以说具有戒学的功德了。若是相续一点都没有变得清净，甚至变得更不清净，更不自在了，就没有得到戒学的功德。

第二是定，定是自在了自己的心，能左右自己的心，好比已经被调伏的牛和野马。起初牛很倔，你要它往东走它偏往西，让它往西走它偏往东；你让它停它偏不停，不让它停它偏停。但是把它驯服之后，它就听话了。你让它往东它就往东，让它往西它就往西；让它走它就走，让它停它就停，会很老实。野马也是一样，起初特别不听话，把它驯服了之后，无论让它往哪走都行。同样，降伏了自己的心，心自在了，就可以左右它了，这叫定。

去年修学禅定及禅修的方法时为大家讲解过，心可以放飞、停止、安住。放飞指心放哪都可以，把它放在哪它就在哪；停止是不让它想它就什么也不想，任何起心动念都没有；安住是让它继续保持这种状态，不让它起心动念，想持续多

久就持续多久，比如一个小时、一天、一个月、一年。时间长短跟功夫有关系，功夫好的可能持续很多年，功夫差的持续几分钟。

放飞叫有相禅定，停止、安住叫无相禅定。有相禅定就是把心放在阿弥陀佛像上或转经轮上，只在这个所依上，让它持续一个小时或更长的时间都可以，这是安住。有些修禅定的人什么也不想，让他把心放在阿弥陀佛像上观想，却做不到；有些人心里可以忆念、观想阿弥陀佛，但是让他保持那种无想的状态，不起任何念头却做不到，不自在，这样还是不行的。有的进入了无想的状态，没有任何念头，我们称之为无想禅，若是让它出来也可以，让它去想阿弥陀佛像、观音菩萨像也可以，否则，禅定的功夫还是不到位，不圆满。禅定有有想禅定和无想禅定，有世间禅和出世间禅定，有有相禅定和无相禅定，今天就不详细讲了。

“慧”，指智慧。就是能辨别一切法，如善恶、好坏、是非、真假……凡夫没有辨别能力，不知道什么是善，也不知道什么是恶。有些人可能不愿承认或不接受这种说法，“我怎么不知道什么是善，什么是恶呢？”其实，我们认为的善和恶不一定是真正的善和恶，善恶在佛法里是有标准的，有大乘小乘、显宗密宗共同的善恶，也有很多不共同的善恶，若是不明白这些，很难辨别善恶。

很多时候我们把假当成真，真当成假了。真就是真，假就是假，要有辨别真假的能力。佛法里讲世俗谛和胜义谛，谛是真的意思。虽然都是谛，但世俗谛是假的，胜义谛是真的。

“辨别是非”。虽然都在说是说非，但是却没有办法辨别是非。一个人是好是坏，有境界无境界，一般凡夫无法辨别。

在前面讲过，众生分为四种类型，内外都熟、内外都不熟、外熟内不熟、内熟外不熟。比如内熟外也熟，外不熟内也不熟，

这些容易辨别。有些内熟——内心是清净的，但外表上不清净；有些外熟——外表上很清净，很如法，具足威仪，但内心不清净。这两种人是很难辨别的，要有一定的智慧，至少有他心通，才能辨别他人的是非，才能知道他人的境界。否则，无法辨别他人的是非、好坏、真假……有辨别能力叫智慧。

智慧有闻慧、思慧、修慧。比如我们通过听课，看书，明白了这些道理，产生了智慧，这叫闻慧。再进一步通过思维、观察，明白、产生的智慧叫思慧。修慧是在生活工作中去落实，去体会，这样产生的智慧是真正的修慧。

戒定慧三学，今天讲的不多，但是也讲了一些内容，通过这段开示大家也能了知戒定慧三学的功德，若想更详细、更深入的了解，可以参考其他资料。

刚才是戒定慧三学一起讲，是总说，下面是戒定慧三学分别讲，是略说。

癸二（别说慧学）分二：一、说明出离染污品之理；二、说明善入清净品之理。

子一（说明出离染污品之理）分二：一、厌离此生之方法；二、厌离一切轮回之方法。

丑一（厌离此生之方法）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

自在忆念所属身，如来所示一捷径，
彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。

这是随顺正念，“自在”指乐行王，作者以此来称呼他。

随顺正念，这点是很重要的。是佛陀为诸位解脱者指明的唯一必经之路。佛陀说：“诸比丘，能清净一切众生，能超离不悦痛苦，能辨别如理之法，能现前涅槃之唯一途径，

即此身念住矣。”

又讲，“如果随顺正念，要通过几种净而守护，因而失去这种正念，则一切法都将毁于一旦。”

随顺正念，首先要守护正念，相续中不能没有正念，否则其他佛法都会毁于一旦，都会在相续中消失而不存在，所以随顺正念是很重要的。

什么叫做随顺正念？对自己身体的观察，要随时观察自己的身体，身体的里外、中间，有没有值得贪爱的地方？没有。之前也讲过，身体外，包括头发、指甲、耳朵、鼻子等，没有一个值得贪爱的；身体的中间，肉、血、骨胳，没有一个值得贪爱的；身体内，心脏、胃等五脏六腑，也没有一个值得贪爱的。时时忆念，慢慢就能断除对世间的贪爱了。

我们知道身体是由三十六种不净物组成，是有漏的，是四大的假合等。我们明白了以后，要守护这种正念，不能失去这种正念，这样，正念正见就会在相续中产生，邪念邪见就会毁坏，从相续中消失，这是略说。

寅二（广说）分二：一、思维寿命无常；二、思维暇满难得。

卯一（思维寿命无常）分四：一、思维死期不定而修无常；二、思维必死无疑而修无常；三、思维他理而修无常；四、此等之摄义。

辰一、思维死期不定而修无常：

> 寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，
> 呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

龙树菩萨跟乐行王讲，晚上我们睡觉了，早上能安然无恙地醒来，这是非常稀奇的一件事。

这里主要讲寿命无常，第一，必定死亡，大家都能明白，

有生就有死，有一天一定会离开这个世界。第二，死期不定。这点大家都没有明白，都不懂。佛在《地藏经》里讲：“无常大鬼，不期而到。”什么时候离开这个世界，什么时候死，谁都无法掌握，下面龙树菩萨通过比喻讲这个道理。

比如，生命如狂风中的一盏酥油灯。冬天藏地的风特别大，一盏酥油灯放在外面，瞬间就会熄灭。以此比喻说明，生命无常的真相。还有，小孩子都爱玩水泡，想抓水泡，想多留点水泡，但是水泡瞬间就破灭了，没有了，根本没有办法让水泡恒久的停留、保存。水泡太好看了，像珍珠一样，想把水泡拿来做装饰，做项链，这是不可能的。拿这个比喻来说明寿命无常的道理。

佛在《因缘品》中说：“明日死谁知，今日当精进。”也许明天就要离开这个世界，所以你今天就要精进，现在就要精进。有些人很健康，但是突然得病了，死了。在人生中，内外的害缘多之又多。麦彭仁波切讲过，对生命有危害的因缘特别多，就像被风吹动的水泡，绝不会恒久停留，可以说是转瞬即失。

《宝鬘论》里讲：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”我们生存的方式很少，死亡的方式特别多。我们生活的方式也会变成死亡的方式，我们有时候吃坏了，死了……有很多这样的例子。我们为了健康，为了生存，吃各种东西。现在的食品都不健康，最后导致自己得了绝症。佛在《遗教经》里讲：“生命在呼吸之间。”呼出去了，不吸了就死了，我们的生命是如此的脆弱，如此的无常。

所以龙树菩萨说，晚上睡觉，早上能安然无恙地醒来，能起床，可以走路，还可以吃饭，这都是奇迹，在我们身上每天都在发生奇迹。

谁曾思考过这些事情？我们能成为真正的修行人吗？我

们最终能解脱吗？我们有过这样的感觉吗？我们有过这样的想法吗？没有！我们觉得这都是正常的，没有什么，其实这都是奇迹。世人经常谣传在这里出现奇迹，在那里出现奇迹，那些都不是奇迹，都是一些幻相。但是我们晚上睡觉，早上能安然醒来，这是奇迹！我们睡六个小时，吸气呼气多少次？没有失去生命，还能活到早上，这是奇迹！

龙树菩萨觉得这是一个很大的奇迹，可能我们不觉得，可能我们比龙树菩萨更有智慧。佛觉得这是个奇迹，但是我们不觉得这是个奇迹，所以我们比佛还厉害，所以我们不应该学佛，应该佛学我们。

《亲友书》讲记第二十讲

今天讲解《亲友书》中阐述的无常观。我们的生命非常脆弱，犹如水面上的水泡转瞬即逝。佛在《佛说四十二章经》中讲：人的生命就在呼吸之间。龙树菩萨讲：晚上我们进入了睡眠，经过几个小时，早上能从睡梦中醒来，这是个奇迹。其意是警示我们随时随地都会死亡而离开这个世界。然而，待死亡来临的时候，只有佛法能救护我们，除此之外，没有任何一种东西能让我们有所依靠，因此，大家要分秒必争，精进学修佛法，让自己对死亡有所准备，对死亡的真相有所觉悟，这是很重要的！

今天主要讲身体是无常的。身体是一个污秽不堪的东西，也是一切痛苦的根源。我们通过思维这些道理，来断除对身体的贪着。人对自己身体的贪着特别强烈，为此不择手段，以致受尽了折磨，受尽了痛苦。身体由骨肉组成，是因缘和合的、没有实质性的、虚假的东西，根本没有什么值得贪爱的。明白这些道理之后，就要放下对身体的贪着与贪爱，以及分别和执着。

辰二、思维必死无疑而修无常：

身际成灰干腐烂，终究不净无实质，
当知一切皆坏灭，各自分散之自性。

从出生开始身体就不断地变化着，直到彻底衰老，最后无法支撑，灵魂就离开了，这叫死亡。死亡之后，处理肉体的方式有很多，有水葬、土葬、火葬、天葬等。但现在用的最多的方式是天葬和火葬。在汉地主要是火葬，大家都去过

火葬场，在那里几分钟一个人就化为了灰烬。在藏地做天葬，几分钟的功夫，整个人就被鸟吃光了，只剩下一滩血迹而已。

第一，身体是一个因缘和合的东西，所以是无常的。这种无常也是没有实质性的：我——身体，只是个标签而已，若通过观察量观察，根本找不到一个“我”，也根本找不到一个“身体”。在前面已经讲过，“我”是五蕴的综合体，除了五蕴没有“我”。身体也是一样，只是五支的组合体，除了五支以外，把头、脚等分开，就没有身体了。所以，我、身体只是一个标签和名称而已，或只是自己分别心的一种假立，实际上根本不存在。

在前面讲过，身体是由三十六种不净物组成的，所以里里外外没有一处是清净的、可爱的。我及身体是一切痛苦的根源。我们为了这个身体吃得好，穿得好，住得好，用得好……为了满足身体的欲望，有时候不择手段，受尽了各种痛苦，造下了无尽的恶业，将来还要堕落恶趣，要遭受难忍的痛苦。

这都是因为我们愚痴颠倒而导致的，若是以智慧观察，以觉悟的心态对待，身体本不值得我们贪爱或恋恋不舍。但我们不仅贪爱自己的身体，还要执着他人的身体，这就是无明、颠倒。我们应该以正确的观点和心态对待事物，尤其是对待自己的身体，就不会做无知的事情了。

虽然身体既是无常的又是虚假的，但我们却可以利用它成办解脱，成办自他究竟的利益。

辰三、思维他理而修无常：

大地山王与海洋，终为七烈日所焚，
有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？

此处借用世间人所认为的比较长久、坚固的东西来说明

寿命是无常的。相对来说，山河大地等外器世界是长久、坚固的，但最后都要毁灭，都离不开无常的本性。佛法里讲，最后出现七个太阳时，整个外器世界都会被烧尽，然后出现水灾，被水冲尽；最后出现风灾，被风吹尽，于是整个世界化为乌有。龙钦巴大士在《大圆满心性休息》里讲，也不是出现七个太阳，主要是太阳的热量翻倍增长，增长到七倍的时候，山河大地等外器世界就会烧尽。

现在科学家也讲，最后太阳会变成一个红巨星，也不一定是太阳变大，而是它的热量翻倍地增长，最后吞没离自己最近的水星、火星，地球也变得越来越热，以至于投入太阳的怀抱，最后也被烧尽。不但科学家这样讲，佛法里也这样讲，最后世界因为火而被毁灭。科学家也有其他的说法，地球和别的星球碰撞，以这种方式毁灭；还有太空中出现彩色火轮，螺旋爆炸等很多说法。归根结底，是讲地球最终要毁灭，“弱小人身岂堪言？”那么，如此弱不经风的身体就更不用说了，也要毁灭。

生命无常讲了很多，《大圆满前行引导文》里讲的比较详细，通过思维外器世界，思维内情众生，思维世间君主，思维各种喻意等修无常。这样，我们才能对无常生起定解。否则，若只是嘴里说无常，在相续中真正生起无常正见是很困难的。

内情众生亦是如此。无论何人，都离不开无常的本性。在这个世界上，曾经出现过很多伟大的人物，但最终都是一个人孤单地离开这个世界；拥有财富的人一分钱也带不走，也是一个人孤单地离开这个世界；连世间君主、大臣也带不走一个人，只能独自离开这个世界；还有伟大的佛陀，无数具德的上师，虽然有很多弟子，最后一个人也无法带走，也是自己孤单地离开这个世界。以前很多人想尽一切办法求长

生不老，但最后也没有摆脱死亡，都离开了这个世界。尤其是各种死亡的因缘非常多，我们每个人随时随地都有死亡的可能，我们要通过思维这些内容来修无常。

《宝鬘论》里讲："死缘极其多，生缘极其少，彼亦成死缘。"死缘有很多，生缘极其少，有时候生缘也变成了死缘，生命时刻处在危机中。但我们都执迷不悟，整天吃喝玩乐，忙碌奔波。若有一天灾难突然来临，骤然面临死亡的时候，就会惊慌失措，害怕、孤独，然而谁也没有办法躲避。学佛修行就是为死亡做准备，当死亡真正来临时，因为早有准备与应对的方法，就不会心慌意乱，不会有丝毫畏惧，而能以平静的心态面对死亡，以觉悟的心态离开这个世界，这才是真正的成就。所以大家应该多修无常。对一个真正的修行人来说，这是至关重要的！

龙树菩萨在此处主要给乐行王宣讲无常。最后是总结。

辰四、此等之摄义：

如是无常与无我，无依无怙无存处，
轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。

前面讲过，里里外外，林林总总的万事万物，都离不开无常、无我的本性，若是去寻找"我"，就会发现，它根本不存在。我们所讲的无常有相续无常和刹那无常，相续无常主要源自刹那无常，刹那无常实际指空性，它也是无有自性的。所以一切都是虚假的、无常的。我们现在感觉到的无常是相续无常，这是粗大的无常，真正的无常是刹那无常，刹那无常与空性是同一个道理。同样，"我"也是如此，好坏，爱恨等，都是自己的概念而已。

实际上在外境上有没有这些？没有。若是有真正的爱，

真正的好，那么，在外境上谁看都是爱，谁看都是好。你看是可爱的，觉得是好人，我看是可憎的，是坏人，这些只是自己的分别念、概念而已，实际上这些在外境上并不存在，这是举例说明。

依此类推，万法都是一样的。然后是无存处，在这样虚幻的世界里，哪有存处？之前讲过，我们没有找到生命的真相，没有找到心灵的归宿，六道轮回中没有一处能让我们安住、依存。在六道中轮回，就是在六道中漂泊，没有生存的处所，等我们真正找到了心灵的归宿时，才有真正生存的住所，那才是真正的归宿，自己真正的家。之前，我们没有找到真正的归宿，没有找到真正的家。

我们常常将这里视为家，那里视为家；将这里作为归宿，那里作为归宿，其实都不是真正的家，不是真正的归宿。我们之所以烦恼和痛苦，皆是因为我们在六道轮回中，没有什么可以作为我们的皈依处，也没有什么可以作为我们的依怙。我们拼命地赚钱，错把钱当作了皈依处，当做自己竭力寄托的怙主，但这都不是皈依处，也不是怙主。它没办法让我们解脱烦恼和痛苦，没办法解决我们的问题。为了权力我们不择手段，把争名夺利当作皈依处，当作唯一的怙主，但这都不是真正的皈依处及真正的怙主。权力解决不了问题，我们烦恼依旧，痛苦依旧。权力也是无常的，随时都有失去的可能。

"轮回无实如芭蕉"：轮回也好，世间也好，好比空虚无实的芭蕉树一般。龙树菩萨对乐行王说："人中至尊，贤明的大王你应该心生厌离，不要贪着这些。首先一定要对世间法、对轮回生起厌离之心，如果没有这个基础，不可能有真正的佛法，也不可能有真正的修行。"如果你觉得轮回很好，世间的名闻利养都很好，就不可能得到真正的佛法，也不可能有真正的修行，所以首先要生起真正的厌离之心。

我们为什么得不到解脱？因为贪着于世间的名闻利养，被自己束缚住了。我们还特别喜欢轮回，处处都在搞轮回。所谓的成家立业等都是在搞轮回。我们把轮回当作一种乐趣或快乐，但是轮回就像火坑，就像罗刹洲。罗刹洲里都是吃人肉、喝人血的罗刹，如果流落到了那个地方会必死无疑，而且会死得很惨。以此比喻说明轮回里只有苦没有乐。轮回是火坑，火坑里不会有清凉感觉，不会有快乐。

对于世间八法也是一样，世间妙欲好比是毒蛇，不能接近，接近了就会有危险，不能接近指不贪着，贪着就会失去解脱之命，所以要生起厌离之心。

以上所讲是无常，接下来讲解暇满难得。

生命是非常无常、脆弱的。人死后离开这个世界，要想“再继续做人，再继续学修……”这是不可能的事。我们经常讲：“一失人身，千劫难复。”人身是非常难得的。龙树菩萨通过比喻说明这个道理：

卯二（思维暇满难得）分三：一、总说转生普通人身难得之理；二、别说具四轮之人身；三、思维远离违缘八无暇之理。

辰一（总说转生普通人身难得之理）分二：一、宣说转生为人难得之理；二、谴责依此人身造罪。

巳一、宣说转生为人难得之理：

> 大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，
> 旁生转人较此难，故王修法具实义。

人身难得，尤其是暇满的人身非常难得。暇满的人身具足八种闲暇，十种圆满，具有这样功德的人身是极其罕见的。

远离八种无闲暇处，叫八种闲暇。八种闲暇和十种圆满

指有学修佛法的机缘和条件，具备这样的人身非常难得。

首先我们要知道什么叫暇满人身，要思维和观察自己有没有远离八种无闲暇处，有没有具足五种自圆满和五种他圆满，这些都要一个个地思维观察。如果具足了，你的人身叫暇满人身。例如八种无闲暇处中的边鄙地，指没有佛法的地方，如果生于边鄙地，就不具备条件。但我们没有生于边鄙地，我们遇到了佛法，而且无论汉地还是藏地佛法都很兴盛。

本颂通过比喻来说明“人身难得”。这个比喻是佛在经中宣讲的，龙树菩萨在此处也运用了这个比喻。假设整个世界变成了一片汪洋大海，在海面上有一个带孔的木轭飘浮不定，海底有一只盲龟，每一百年浮出海面一次。木轭不是固定在一个地方不动，而是随着海浪不停地起伏飘荡。木轭没有心识，不能寻找盲龟；乌龟也没有眼睛，不能寻找木轭。也许会有乌龟的头钻进木轭孔里的情况，但是这种机率非常小，几乎是不可能的。以此比喻说明再一次获得人身是如此之难。

在三恶道里，旁生道的众生转生为人相对比较容易，但是也有难度，而地狱、饿鬼道的众生要转生为人会难上加难。以此比喻说明人身难得，这是佛亲口宣说的。由此可知人身非常难得。

佛还曾宣讲过一个比喻：在一面光滑的墙上撒一把豆子，想要有一颗豆子停留在墙上，基本上是不可能的，这种机率也非常小，可以说没有。佛也是以此比喻来说明人身难得，暇满人身更是难得。

今天我们得到了人身，而且得到了暇满人身，这是宿世修来的福报，是我们累生累劫中积累了很多的福德，现在成熟了，而且还听闻到了佛法，所以一定要懂得珍惜。

接下来讲解如何珍惜暇满人身。

“故王修法具实义”：指人身具有实义。暇满的人身如此难得，我们既然得到了，一定要珍惜它，让它具有实义。那怎样才能让它具有实义呢？吃喝玩乐，一辈子不操劳，昼夜不停地玩，玩三十年、六十年，乃至一辈子……这不是具有实义。这是虚度光阴，这样就浪费了难得的人身。这样享受、虚度光阴的同时会不会得到快乐呢？不可能。人的欲望是无止尽的，越有越要。有了这个乐趣，玩一段时间就觉得没意思了，又找一个新的乐趣玩，又觉得没意思了，再找一个新的玩法……现在，有的人所有可玩的都玩过了，没有可玩的了，就用自己的生命玩——吸毒、赌博等。昼夜不停地吃喝玩乐，为所欲为，贪得无厌，这不是具有实义。我们没有享受过这种待遇，觉得这样也很好啊，这不是具有实义。真正玩过的人应该知道，实际上没有任何意义，没有任何价值。会不会得到真正的快乐？不会。其实，我们吃喝玩乐的时候已经染污了自己的相续，糟蹋了自己的生命，造下了无穷无尽的恶业，将来苦不堪言，要遭受痛苦，要下地狱，所以这不是具有实义。

具有实义是学修佛法，让自己解脱、成佛。最好是让自己成佛，令自己的智慧、福德圆满。最起码也要让自己解脱。解脱是让自己的心灵真正得到安宁、超脱。解脱、成佛才是真正的具有实义。解脱、成佛要靠学佛修行，不学佛、不如法修行不可能解脱，也不可能成佛。

怎样才不会浪费珍贵的人身？就是让自己解脱烦恼、解脱痛苦；让自己成佛——智慧、福德达到圆满。福德、智慧真正圆满了，自己既不会烦恼痛苦，也不会让众生烦恼痛苦，还可以帮助众生解脱烦恼、痛苦。想解脱、成佛，必须要如理如法的学修。不如法修行，佛法也会变成恶趣因。

虽然我们也在学修佛法，但很多时候都是不如法的，如

果继续下去，真的很危险。不如法修行，最终可能给我们带来的是痛苦，结果是下地狱，所以大家一定要注意。

此处讲：让自己已经得到的人身具有实义。主要讲人身难得，暇满的人身更难得。第一，要思维自己是不是暇满人身；第二，暇满的人身非常难得，通过这些比喻去了知这个道理；第三，让自己暇满的人身具有实义。

怎样才是具有实义？怎样才能做到不浪费珍贵的人身？如果用人身，尤其是用暇满的人身去成办世间的利益，这是非常愚蠢的做法。

巳二、谴责依此人身造罪：

谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，
转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。

此颂也是用比喻来说明要懂得利用暇满人身。“金器”指金子做的容器，上面镶有珊瑚、绿松石等各种珠宝，应该用这个容器装一些美食或比较珍贵的东西，或者用来做装饰，但是有的人没有这样做，而是用这个容器做垃圾桶、做马桶，这是愚蠢的做法，世间人都会说这个人很愚蠢，因为没有把宝贵的容器用在该用的地方，没有真正利用它的价值。以此比喻说明用暇满的人身成办世间的利益，也是非常愚蠢的做法。

好比现在有些人，得到了人身，闻到了佛法，但是不懂珍惜，却用佛法成办一些世间的利益，做一些暂时的事情，这是最愚蠢的。暇满的人身不应该被浪费，一定要好好珍惜，应该利用它的价值，发挥它的作用，然后去成办解脱、成佛的究竟利益。从现在开始，精进学修佛法，才不会浪费人身，才不会虚度光阴。

此时，龙树菩萨也讲戒、定、慧三学，先讲基础，然后再讲其他的修法，因为这些基础的佛理和修法都很重要，所以龙树菩萨在这里讲智慧和修行的时候，首先讲了寿命无常、人身难得这些道理。后面还要讲轮回过患，因果不虚的道理，这都是四外加行的内容。

你们都是参加百日共修的人，这些内容都已听过，应该知道自己有何种变化，或有何种感触，看看自己有没有真正的领悟，有没有产生定解，这都是很重要的，一定要反复思维与学修。

《亲友书》讲记第二十一讲

今天继续讲解《亲友书》中关于人身难得的内容。在六道轮回中，得到人身非常困难，机率也非常小。今天主要通过马车四轮的比喻说明人身难得。

辰二（别说具四轮之人身）分二：一、总说四轮；二、分说善知识。

巳一、总说四轮：

身处随圣之境地，依于殊胜之正士，
己发宏愿积大福，此四大轮汝具足。

想获得涅槃，到达彼岸，要具备四个条件。这里以比喻可以更好地说明。以前有种四轮马车，乘坐这种马车才能到达自己向往的地方或目的地。同理，学佛修行人要具备以下四个条件，才能到达彼岸，获得涅槃。对于我们这些学佛的人来说，这四个条件非常重要。否则，就无法到达彼岸，无法实现我们的愿望。

如同四轮般的四个条件是：

第一，身处寂静处。

指环境圆满，主要指的是佛法中土，即佛法兴盛的地方。比如，以前印度是佛法中土，现在藏地可以称之为佛法中土，因为现在藏地的佛法非常兴盛，我们现在都生活在佛法兴盛的地方。另外自己所在的地方，所学修的道场必须要具有正法，有具足学佛修行的助缘，我们要依止这样的地方学佛修行。尤其是对于一名初学者来说，环境与助缘非常重要。若

是环境不允许，或助缘不具足，学佛修行会非常艰难。

现在整个世界已成为了一个村落，形成了地球村。并且交通非常方便，信息也特别发达。但是有些地方还是没有佛法，甚至排斥佛法。有些地方虽然有佛法，在表面上看也很兴盛，但实际上并没有真正的佛法，即没有学佛的机缘和条件。有些寺院和道场外表上看规模很大，条件也非常优越，却没有真正的道，没有真正的法。我们不应该在这样的地方居住，不应该去往这样的地方，也不应该依止这样的地方。

现在有这样的人，刚开始对佛法有很大的信心，希求正法的心也特别强烈，但是出国后就退失道心了，变得很糟糕。有的人可能没有辨别能力，或是福报不够，不愿意在真正有佛法，可以修行的地方安住；有的人专门找一些规模大的寺院，找一些生活条件比较好的地方安住。这种人只想享受物质，没有希求解脱的想法和愿望。对一个真正学佛修行、追求解脱、追求究竟佛果的人来说，不应该这样。其实外在的条件好与差都是次要的，主要看有没有正法，能不能真正修行，只要有正法，能修行，就是我们安住的寂静处。

以前的很多大德高僧，在学修的过程中，物质非常匮乏，生活条件很艰苦，但为了获得究竟的菩提果位，为了实现自己的愿望，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，依止真正的寂静处，最终获得了成就。

那什么是真正的寂静处呢？就是对学佛修行有利，具备学佛修行的机缘和条件。依止这样的寂静处，最终才能获得成就。

我们应该有所选择，尤其是一名出家人，几乎没有别的事情要做，也没有别的任务要完成，全部任务就是学佛修行，最终获得解脱、获得究竟的佛果，这是唯一的目的。为了这样的目的和理想，应该依止寂静处，尽量在一个适合学佛修

行的地方，或是修行机缘和条件都具备的道场，定下心来学修，这是非常重要的！这是第一轮，也是第一个条件。

第二，依止一位具德的上师善知识。

这也是非常重要的，若是没有上师善知识的摄受，没有上师善知识的窍诀，想通过自己的力量通达佛理，获得真正的成就是非常困难的。佛法和别的普通的知识和学问不一样，佛法必须要靠上师善知识的窍诀才能通达，才能真正了知。我们要想获得佛法里讲的这些成就和功德，一定要依靠上师善知识的加持和能量，所以依止上师善知识是不可缺少的条件。

阿难曾经问佛陀：想获得佛法里讲的大部分成就，都要依靠上师善知识吧？佛陀对阿难说：不是大部分成就，而是一切成就都来自于上师善知识。不依靠上师善知识，不会有任何成就，不会获得佛法里讲的任何功德。因此，我们要依止上师善知识。

依止上师善知识有三个阶段。第一个阶段是观察上师善知识，然后去了解他。在寻找上师善知识的过程中，不能盲目崇拜和追随。佛在经中也讲过：首先要观察和了解善知识，然后才能对他生起信心；否则不可能对他生起真正的信心，即使暂时生起了信心，还是会动摇。所以，观察、了解是非常有必要的。佛法里讲的信心是从明理中产生的，这才是真正的信心。

佛在经中讲了很多上师善知识的标准（法相），做任何事都要有标准。小乘、大乘、密乘有各自的上师善知识的法相。比如，在小乘里受别解脱戒，要在何种上师善知识面前受，都是有要求的，不是随意受持的，为此讲了相应的上师善知识的法相。大乘里也是如此，在何种上师善知识面前发菩提心、受菩萨戒，应该跟随何种上师善知识，也有相应的上师

善知识的法相；密乘里也讲了上师善知识的法相。今天主要讲《经庄严论》里所诠释的上师善知识的法相。

《经庄严论》共讲了十种功德，即十种法相。这不是小乘里讲的，也不是密乘里讲的，而是大乘所讲的上师善知识的法相。

一、调柔。身口意特别清净，言行举止具足威仪，严格要求自己。莲花生大士也讲过：见解比虚空高，取舍因果比面粉还细。要有这种见地与行为。在一般情况下，纵遇命难也不造恶业，即使是微不足道的恶业；哪怕失去生命，也要行持善法，即使是微不足道的善法。以这种心态重视善恶，取舍善恶。

现在社会上的一些人标榜自己是成就者，不但不行持善法，还无恶不作，这种人非常令人怀疑，不能轻易相信。戒律也是如此，麦彭仁波切在《前译教法兴盛之愿文》里讲，内心的境界要跟莲花生大士一样（有密宗的境界，才敢说是最高的境界），行为要跟静命论师一样（静命论师是比丘，在印藏颇负盛名，是清净持戒的典范）。尤其是修持大圆满法的人，要依止的上师善知识，见解要达到最高，行为也要如法清净；不但戒律清净，言行举止也要调柔，具足威仪。

二、寂静（禅定）。具有禅定功夫的人会很稳重，信念很坚定。人要稳重，不能飘浮不定。我们应该依止一位性情稳重、信念坚定的人，这样的善知识为了信念可以舍弃生命，内心如如不动，具有甚深的禅定境界。

三、除惑（智慧）。知识不等于智慧，智慧是对治烦恼的。具有智慧的人不但能铲除自己心灵上的疑惑，也可以帮助他人铲除心灵上的疑惑。我们要依止这样的人。

此三种法相主要是戒定慧三学的功德。第一是戒律，主要指言行举止具足威仪，如理如法；第二是禅定，内心稳重，信念坚定，如如不动；第三是智慧，不但能遣除自己心灵上

的的疑惑和障碍，还能帮助他人遣除心灵上的疑惑和障碍，这样的人可以称之为心灵导师。

我们依止的上师善知识应该是具有这种能力的心灵导师，依靠他治疗自己心灵上的疾病。有些人虽然很有名望和势力，但是没有这个能力。还有些所谓的住持、高僧，虽然寺院道场修建得宏伟壮观，但没有遣除自他心灵疑惑的智慧，我们不能依止这种人，即使依止了也没有益处。

四、品德。一个人的品德是很重要的。从表面上看很聪明，很有能力，也很清净，但若是品德不好，其他的功德也会很快在相续中消失。就像一座大厦没有基石，很快就会倒塌一样。

《二规教言论》共讲了十二种做人的标准，即做人的规则。但是最根本的是稳重、善良、正直等品质。

稳重。稳重很重要，身口意都要稳重，如果身不稳重，就会东跑西颠，今天跑这个庙，明天跑那个庙；今天依止这个上师善知识，明天依止那个上师善知识。如果语不稳重，就会言而无信，虽然发的愿很大，却没有行动；虽然立下了誓言，却不去守护。

佛法里讲愿行，有愿必须有行，有行必须有愿。如果没有愿就如同没有方向和目标一样。所谓的愿行，就是发愿以后要去做。若没有行动，不去踏踏实实地做，这是发空愿。大家这个毛病非常严重。

一说发愿，都特别积极，毫不犹豫，但是发愿后却不去做。如果发空愿，等于欺骗了三界众生，同时也欺骗了十方三世一切诸佛菩萨以及上师，这个罪过非常严重。前几天都发愿念莲师心咒，发愿了之后却没看到有谁在积极念诵，我在窗户里观察了好长时间，没有发现一个人拿着念珠走路，没有拿念珠说明肯定没有念。立誓言也是，都很轻易，很随意，不应该这样。一个真正的智者，一个正常人，立誓言之前，

需要深思熟虑，长时间考虑。智者不会轻易立下誓言，一旦立下了誓言，纵遇命难也不会舍弃誓言。

《二规教言论》里讲，失毁誓言的人，就像失去灵魂的人。失毁誓言的人，在佛菩萨、上师善知识面前，就是一具行尸走肉。很多人在佛面前，包括在我面前立下了很多誓言，当时看很郑重，但是没过几个月、几年就忘了，脑子里根本没有记忆，这就等于失毁了誓言。这样的人不是正常的人，更不是好人。

不能随便发愿，不能轻易立誓言，一旦发了愿，就要去做，这样才有解脱的希望，才有成就的可能。若是经常发空愿，如此失毁誓言的人不可能成就，也不可能解脱。

意不稳重——信念不坚定。一个人要有自己的信念，而且信念要坚定，为了自己的信念可以舍弃生命，这才是真正的意稳重。而有些人不要说舍弃生命，即使遇到一点小小的坎坷与磨难，所谓的信念、信仰，就抛到九霄云外了。当自己的信念与暂时的利益发生冲突时，信念就一文不值了；当遇到坎坷和磨难的时候，自己的信念不起丝毫作用，这就是意不稳重。所以，信念要坚定，要做一个身口意稳重的人。

善良。处处为别人着想，有无私奉献的精神，这叫善良，这样的人是善良的人。有些人表面上装得很善良，实际上很自私、很自利，这种人并非善良之人。

正直。能换位思考，遇到任何事情，面对任何困境，都能换位思考，这叫正直。这样的人会明白，自己如何想，他人也是如何想。而我们不是这种人，都是以自我为中心。

在这个世界上，不缺有能力的人，也不缺有学问的人，但是缺真正有品德的人。我是在藏地长大的，其他地方我不了解，藏地就是这样的，其他地方应该也是如此。真正的好人、有品德的人非常罕见。比如我们的上师如意宝，为什么感化和吸引了成千上万的人？是不是因为他有神通？是不是因为

他有学问？不是，而是因为他的品德高尚。有品德的人很少，这样的人有吸引力，人们都特别喜欢他，这才是他真正的摄受力。

五、勇猛精进，作为一个上师善知识，应该堪称表率。因为我们要跟着他学，以他为榜样，所以他必须勇猛精进。无论是释迦牟尼佛，还是莲花生大士，都是用一生来学修的。释迦牟尼佛成道之后，并没有说可以随心所欲，也没有吃喝玩乐等放逸。佛陀成道以后，还跟那些比丘一样，甚至比那些比丘还精进，昼夜不停地学修。莲花生大士在印度的时候我们不太了解，但是从他的传记中不难看出，莲花生大士专门到无人之处，甚至去一些险境闭关修行，去磨练、锻炼自己的心。你们到藏地看看莲师闭关的地方，基本上都是住在山洞里，精进地学修。他是个大成就者，他没有像世间人一样有过丝毫的放逸，而是尽其一生的精力来精进学修佛法。这些圣者都是我们的典范，是我们的表率，我们应该向他们学习。

现在很多人就是以盲引盲，自诩是成就者，但吃喝嫖赌什么都做，不断恶也不行善，从言谈举止上根本无法发现佛法的特质，根本看不到佛法里讲的功德。这种人无论有多大的名气，多大的势力，都不应该崇拜，不应该追随，更不应该依止。

我不但听到有人说起这样的人，也看到过这样的人，但是从来没有动过心，没有崇拜过。我有自己的标准，有自己的要求，不会随便的。

六、阿含富（精通佛理）。善知识必须精通佛理，否则怎么摄受弟子，怎么利益众生？显宗密宗，大乘小乘，有很多共同的地方，也有很多不共同的地方。若是不精通，不掌握这些佛理，怎么去衡量弟子的本性？怎么去摄受他？现在有很多所谓的上师，给他人灌个顶，传个咒就万事大吉了，

这些所谓的弟子也很满足。若真是这样佛法也太简单、太容易了，佛也不需要转三次法轮，莲花生大士也不需要伏藏那么多法要了。

现在有些所谓的大德、活佛，对佛理一窍不通，只是徒有虚名。藏地刚开始时不是这样的，后来在转世灵童方面出现了很大的问题，有的是政治活佛，有的是经济活佛，有的是父母会说会做，孩子就成了活佛等很多乱象。上师如意宝一生没有认定过活佛，也要求弟子不认定他的转世，这就给我们传递了信号。印度、汉地都没有这种传统，但也出现过很多大德高僧和成就者。若是自己真有这个能力或缘分，自然就会利益众生、弘扬佛法，否则，只是虚有其表，背地里什么都做。现在藏地认定活佛的传统快要结束了，以后也不会再有了。

七、觉真。觉真是必须要有修证，要有见地，这样的人才有真正度化众生的能力。如果自己是个盲人，怎么能给他人带路呢？视力正常的人才可以给他人带路，否则双方都很危险。也许有人认为：他人是否有修证或有见地，我无法衡量。其实有办法衡量，是否有修证肯定是不一样的，虽然你无法衡量他内心的境界，但通过他的言行举止，一定能观察、了知。

佛在经中讲，虽然我们不知道哪里有水，但是通过水鸟可以判断；我们看不见山顶上的火，但是通过冒出的烟可以判断。同样，以这种方式也能衡量出一个成就者内心的境界或修证，最起码能大致了知。

八、善说法。有些所谓的大德、成就者不讲法，这样能利益众生吗？有些所谓的大活佛、大法王一辈子都不讲法，只是偶尔给人灌一下顶，开一个规模很大的法会。这方面我也看不太懂、不理解。

以前的就不说了，现在的大德如麦彭仁波切、上师如意宝，用一生的时间传法，上师如意宝快要圆寂时还在讲法。

我去喇荣的时候，上师已经看不到字了，但他让弟子把每天要讲的内容录下来，然后放给上师听。上师身体一直不好，还有心脏病，但从来不间断传法，有时候身体实在撑不住，会下去看一下病，但却通过电话为四众弟子讲法。

“文革”时藏地哪有人敢传法？但上师藏在山沟里，还是一直给身边的弟子传法，从来没有间断过。他之所以有这样的事业，能利益这么多众生，是因为他有辛勤的付出，有伟大的行为，才有这样的成就，不是随随便便就能摄受成千上万信众的。

如果真想利益众生，就如理如法的讲法，这是利益众生的一种方式。通过灌顶，通过神通，不可能真正利益众生。在何种情况下灌顶能起作用？弟子的相续成熟了，通过灌顶的仪式，就能让弟子见性，能让弟子的心灵转化。之前是不应该灌顶的，即使灌顶了也起不到作用。

只靠念咒是不可能真正利益众生的，只能消除一些业障而已。要依止一位真正对自己有利、有帮助的上师善知识。要找一位用一辈子的时间和精力来给自己传法的上师善知识。这样的上师善知识才值得去依止、跟随。否则，即使他名气再大，势力再大，也不应该依止，也不应该跟随。

九、具慈悲心。慈悲心是真正发自内心地希望众生或弟子离苦得乐。大乘佛法里讲，上师善知识要有决心，通过自己的力量去消除众生、弟子的痛苦；有决心，通过自己的力量利益众生、弟子，给予他们安乐。如果不仔细观察，那些所谓的上师善知识（我不是说所有的上师善知识，我不敢说他们，我是说不如理如法的所谓的上师善知识），真的没有别的能力，只是为了化缘，想办法让你掏钱，这样的人不值得跟随，也不能依止。具有慈悲之心的上师善知识，会不顾一切地去帮助、利益你。

十、离退减——道心不退减，道业日日增长，没有衰减，

没有退失。真正能弘法利生，道心会日日增长。说是利益众生，实际成就的是自己；说是弘扬佛法，最后圆满的是自己。

大乘佛法里共讲了十种上师善知识的功德。大家要仔细观察，不要轻易亲近，不要轻易追随。有些人是魔化现的，与这种人结了缘并跟随，自己也会成魔；有的人特别不如法，与这种人结缘并跟随，将来他下地狱时，你也会跟着下地狱……这都是很危险的。所以，不能轻易接触，不能轻易跟随，了解后再追随，观察后再依止也不迟。依止上师后就不能三心二意，不能再违背上师善知识的意愿。否则过患特别大，缘起也特别不好。

依止上师善知识之后，一定要将身口意都供养给上师善知识，一心一意、依教奉行，与上师的身口意相应。上师说什么自己也说什么，上师想什么自己也想什么，上师做什么自己也做什么，最后才能获得与上师无二无别的成就。

依止了上师善知识，就要模仿他，模仿的越像成就越大。这也是我们经常讲的上师瑜伽。这是第二轮，依止上师善知识。

第三，发宏愿。

发宏愿指目光要放远，心量要放大，不能为了暂时的利益，不能为了世间的福报学修佛法，这是不应该的，也是不圆满的。我们要发弘愿："既然我选择了藏传净土法，今生一定要解脱。解脱是大事，不能拖到来世。虽然我根基差，业障重，但是临终时，我一定要脱离轮回，一定要往生西方极乐世界。"也可以这样发弘愿："我根基很好，选择了光明大圆满法，我一定让自己即身成佛。成佛越快越好，最好在今天晚上睡觉的时候成佛，或者在明天早上吃饭的时候成佛，随时随地成佛。"

密勒日巴尊者当时依止了一位修光明大圆满的上师，那

位上师口气很大：我的法，白天修白天可以成佛，晚上修晚上可以成佛，善缘者（善根特别好的人）不修也可以成佛。大圆满就是这样的，随时随地都可能成佛。

光明大圆满法是即身成佛的法门，要发宏愿：要成佛、要解脱。但现在有些人说：我要解脱，我要成佛，但不知道什么叫解脱，也不知道什么叫成佛。解脱成佛哪有那么容易，对上上根基的人来说容易，对普通众生来说很难，比登天还难。

四大弘愿。“众生无边誓愿度”：虽然众生无量无边，但我也要把他们度尽度光；“烦恼无尽誓愿断”：虽然烦恼无穷无尽，但是我一定要断除这些烦恼；“法门无量誓愿学”：虽然法门是无量无边的，但是我也要精进学修；“佛道无上誓愿成”：虽然成就佛果是艰难的，但是我也要不畏艰难，在今生成佛……一位大乘修行人应该有这样的心量和心力，这叫发弘愿。

目光一定要放远，心量一定要放大！心量越大成就越大，心量越小成就越小。心量有多大成就就有多大，心力有多大成就就有多大。四弘誓愿都是超越的，真正发出这种心的时候，你已经超越了，自然就不会再分别、执着，这就是佛的境界，这叫佛。

第四，积累大福报、大福德。

一定要积累福德，有积累福德的机缘和条件时绝不能放过，能供灯就供灯，能供水就供水，能供花就供花，能供僧就供僧……所有的善事、好事，利益他人之事，都要全力以赴去做。发大愿要成就，必须靠福德，有福德的人才会实现所发的誓愿，无福德的人即使发了愿也不会实现。

“乐行王应该具足四轮，这样你的人身才有价值，才可以到达彼岸，才可以获得成就，才能成办究竟的利益。”

以上是总说，以下是分说。

巳二、分说善知识：

> 依止真实善知识，梵行圆满能仁说，
> 是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。

要获得究竟涅槃，一定要依靠道——法。若想相续中有道——法，要依靠善知识。如果不依靠善知识，相续中不可能产生道；如果不依止善知识，不可能获得真正的法。道是通向彼岸、到达彼岸的路。法是获得究竟涅槃的方法。道也是法，在这里可以理解为同一含义。

佛告诉我们，如果想获得究竟的寂灭，想获得究竟的涅槃，一定要如理如法的依止上师善知识。佛是依止善知识后才获得了寂灭，获得了究竟的果位；十方诸佛也是如理如法依止上师善知识，最后获得了究竟的涅槃。由此而知，依止上师善知识非常重要！

接下来讲远离八无暇处。

辰三、思维远离违缘八无暇之理：

> 执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，
> 无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，
> 长寿天生任一处，此等即是八无暇，
> 远离此等得闲暇，为不转生当精进。

这里讲的八无暇处，就是八种无有空闲学佛修行的机缘与条件的地方。

第一，持邪见者。主要指不相信有轮回，不相信有前世来世，不相信善恶因果不虚的人。

第二，旁生。没有学佛修行的机缘和条件，即使念一句

阿弥陀佛就能解脱，它也不会念。

第三，饿鬼。饿鬼也一样，无法获得修行的机缘和条件。

第四，堕落地狱的众生。昼夜不停地感受炽热、寒冷的痛苦，也没有学佛修行的机缘和条件。

第五，暗劫。有佛法光明的劫叫光明劫，没有佛法光明或佛不出世的劫叫暗劫。如果生于暗劫则无法学佛修行。

第六，边鄙地。虽然佛出世了，但是没有佛法。现在地球上有很多这样的地方，无法学修佛法。

第七，喑哑。指意根不具足，是真正的傻子，什么也不懂，这样的人无法学佛修行。

第八，长寿天。长寿天的众生始终在无想的状态中安住，没有空闲学佛修行。

八种无暇处都不具足学修的机缘和条件，因此要远离这八种无闲暇处。暇满的人身则是具足了八种闲暇的人身。反观自己有没有远离无闲暇处，有没有远离八种过患之地。如果远离了八种无闲暇，具足了八种闲暇处，拥有了学佛的机缘和条件，为了不再轮回，从今之后必须要精进修行，一定要到达彼岸，甚至要成佛，然后去度化众生。

轮回太苦了，众生太可怜了，把众生度尽，把轮回掏空，要有这个野心，这个决心！我要成佛，我要度尽众生，要把轮回掏空，必须要精进学修。因为你已经具备了学佛修行的机缘和条件，这时一定不能错过，一定要精进学修佛法，让自己解脱成佛，度尽轮回中的苦难众生。

《亲友书》讲记第二十二讲

今天继续讲《亲友书》，着重讲轮回的过患，亲怨不定，不可信赖。

丑二、（厌离一切轮回之方法——思维轮回过患）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

智者于此求不得，病老死等众多苦，
根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。

智者国王（这是龙树菩萨对乐行王的赞美）应该明白求不得、病老死等众多痛苦，对所有这些苦难根源的轮回生厌离心，对下面所讲的过患，要洗耳恭听。

寅二（广说）分二：一、宣说现似快乐不可信赖之理；二、宣说痛苦巨大之理。

卯一（宣说现似快乐不可信赖之理）分二：一、不可信赖之理；二、知此而教诫修善。

辰一（不可信赖之理）分四：一、亲怨不定故不可信赖之理；二、无有满足故不可信赖之理；三、后际不定故不可信赖之理；四、高低不定故不可信赖之理。

巳一、亲怨不定故不可信赖之理：

父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，
是故流转轮回者，无有少许确定性。

在轮回的过程中，如《楞严经》中所讲：“汝负我命，我还汝债，以是因缘，经百千劫，常在生死。”所有的众生

就是这样互相欠债还债。我们为什么要遭受这些难以忍受的痛苦？原因就在于我们欠众生的债太多了。轮回也可以理解为欠债，我们把债还清之后，就可以超脱轮回，就可以不再遭受这些痛苦了。

轮回的不确定性、不可靠性是宣讲的重点。轮回共有六道，在六道中我们是这样流转的：有时候投生为天人，有时候投生为阿修罗，有时候投生为人，有时候投生为畜生，有时候沦为饿鬼，有时候堕入地狱……这是不确定的，不是人一直投生为人，畜生一直投生为畜生……恶道的众生都是随着业力在六道中轮转。

我们现在是人，但下一世不确定是否还能做人，继续做人很难，基本上是不可能的。那我们会不会升天？有四禅八定的功夫才能升天，否则不可能。那还有何种去处？就是堕落三恶道。要么为畜生，要么做饿鬼，要么下地狱，无有他处可去。要想升天，包括投生为阿修罗，要有禅定的功夫。

阿修罗的很多地方和天界的众生相同，所以可以归为天道，这样轮回可以分为五道，若是阿修罗与天道分开就是六道。弥勒菩萨讲的“五趣之中无安乐”，五趣指五道，这里是把阿修罗归为天道。要转生到阿修罗道、天道、人道都不容易，只能投生到三恶道，这是非常危险的。如果我们不抓紧时间精进学修，就要堕落，在三恶道里遭受痛苦。

现在我们讲人道。人道里每个人都有很多亲人，也有仇人，我们对亲人眷恋不舍，对仇人恨之入骨，但亲人和仇人都是不确定的。前世的父亲可能转生为今生的儿子，前世的儿子可能转生为今生的父亲；前世的母亲可能转生为今生的妻子，前世的妻子可能转生为今生的母亲；前世的冤家可能变成了关系密切的亲友，前世关系密切的亲友可能变成了冤家。总体来说，亲友也会变成仇人和怨敌，仇人和怨敌也会

变成亲友，都没有确定性。所以没有什么可高兴或悲伤的。

嘎达亚那尊者曾经说过："口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。"汉地的志公禅师也说过"古古怪，怪怪古，孙子娶祖母，女吃母之肉，子打父皮鼓，猪羊炕上坐，六亲锅里煮，众人来贺喜，我看真是苦。""孙子娶祖母"，志公禅师在一个婚礼上，通过神通观察发现，新郎娶的是自己曾经的祖母，因为祖母离世时放不下孙子，后世就投生为一个女孩，长大后嫁给了自己曾经的孙子；"女吃母之肉"，一个女人在吃肉，那是她的母亲，因生前造业严重而投生为猪，办喜事时被宰杀了，她啃的竟是自己母亲的肉。我们是不是觉得很稀奇？其实没什么稀奇的，轮回就是这样，我们与身边人的关系也是这样。"子打父皮鼓"，一个男孩在院子里敲鼓，那是他父亲死后投生为驴被杀后，用驴皮做的鼓。"猪羊炕上坐"，炕上坐的是曾经被杀的猪、羊，现在转生为他的家亲眷属，等着吃锅里煮的曾是六亲眷属的肉，其实他们都是来讨债的。我们身边最亲、最溺爱的人可能都是来讨债的，要么是曾经自己杀的众生，要么是曾经杀自己的众生，都是冤家来讨债的。"六亲锅里煮"，锅里煮的肉都是曾经的六亲眷属。"众人来贺喜，我看真是苦"，大家还来恭喜，我通过神通观察，轮回多苦啊！

在一个道场的同修，应该是善缘而不是恶缘。但其他如父母、儿女、朋友、亲戚等大部分都是冤家，是前世的仇人，通过这种方式或来报复，或来讨债。

"纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。"我们造下的业，尤其是恶业，是不会浪费的。倘若我们真的爱自己，希望自己好，无论是为了谁，都不能造业。龙树菩萨在前面讲得很清楚，为了自己，为了他人都不能造业。即使是利益众生也不能造业。如果造了业，果报最终要成熟在

自己的五蕴身心上，谁都无法代替。

我们应该孝敬父母，但是孝敬父母也要有智慧。有的人认为，为了孝敬父母可以杀生，可以做一些坏事吧？这是愚痴的做法。龙树菩萨不是以自己的观点讲这些道理，而是以佛的教言而宣讲的。

虽然我们应该对儿女负责任，养育他们，但是为了儿女也不能造业。也许有人会有疑惑：不造业怎么利益和帮助他们？这种疑惑来自于无明。若真有智慧，就不会有疑惑；若真有智慧，就会有善巧方便。

无论为了谁都不能造业。“为了自己身体健康、事业有成，可以造业、可以喝酒吃肉吧？”我没说绝对不能喝酒吃肉，这要看你的心态与动机，如果心态不正，动机不善，绝对不可以。有的人认为：“为了应酬，又不好拒绝，随顺对方应该可以喝酒吧？”按道理来说，不可以！但还要看你的心态与动机，如果心态没问题，动机是善就可以。

但现在存在一些问题，有些居士、出家师冒充成就者或高人造各种恶业。自己有几斤几两自己最清楚，无论你有怎样的称呼，或者是否得到认证，都没有什么可自夸的。衡量自己到底有没有真正的成就与境界是最重要的。如果自己没有真正的境界和成就，就不要装，也不要跟某些人学。如果造业了，果报要由自己来承受。

曾有这样一句话：乐着做，哭着受。造业时都是乐乐呵呵造的，受果时都是哭哭啼啼受的，真到果报现前时，才知道难以忍受，但一切都已无法挽回了。所以大家要慎重。

我们与世人之间的关系很复杂，所以不要太执着。没有长久的爱，也没有长久的恨，对你好是暂时的，对你坏也是暂时的。我们特别恨所谓的仇敌，可能前世他是你的亲人，曾经利益过你；现在所谓的亲人、爱人，对自己有恩德也是

暂时的，可能曾经是你的仇人，伤害过你。所以，没有绝对的亲人，也没有绝对的仇人，不要太执着。“太执着”，指自己当真了，甚至为了这些去造业。

“夫妻本是同林鸟，大难来临各自飞。”不仅仅是夫妻，其他的关系也是同样。朋友、儿女、母子都是同林鸟，大难来时谁也救不了谁，谁也帮不了谁，都要靠自己。有些人很疑惑，这样会不会变得没有人味？不会的。我们可以以慈悲心对待众生。慈悲心是在平等的基础上建立起来的。“平等”指亲怨平等，爱恨平等。在此基础上才能建立起慈无量心和悲无量心。以慈悲心对待众生，这时你不仅仅具有人味，而且具有菩萨味了。

巳二、无有满足故不可信赖之理：

每一众生所饮乳，胜过四大海洋水，
今仍流转投异生，未来所饮更过彼。

此偈颂宣讲轮回无始无终，其道理非常深刻，很多人到现在还没有明白。很多所谓的科学家、哲学家、学者都没有弄明白。

众生出生的方式包括卵生、湿生、胎生、化生四种。比如，人道众生是胎生，地狱众生是化生，很多畜生是卵生、湿生。此处主要讲胎生。胎生要靠父母，我们刚出生时要靠母亲的乳汁生存。此处讲每一个凡夫众生，在六道轮回中饮用过的乳汁，如果积聚一处，远远超过四大海洋之水。以此比喻形容我们喝过的乳汁无法衡量，比四大海洋的水还要多。

我们今生今世得到了人身，闻到了佛法，若是能精进学修，可以摆脱轮回；否则，只能继续在六道中轮回，不断地投生流转，饮用更多的乳汁。

在《莲花生大士传记》中有一首悲哀忏文："骨肉若集等须弥 ，脓血若集如大海，宿业若积说不尽，辗转生死三界中。"

"骨肉若集等须弥"：我们在六道中轮回，如果将骨骸堆积一处，足以超过最高最大的妙高山王——须弥山。以此比喻其数不可估量。有些佛经还讲，我们在六道轮回的过程中，曾经投生为蚂蚁，虽然蚂蚁的肢体很小很小，但若是堆积一处，也比须弥山高。以此说明我们轮回的太久了，无始劫以来就这样受尽了折磨，受尽了痛苦，无法形容，无法衡量。

"脓血若积如大海"：若将我们曾经投生过的身体里的脓血积聚一处，比大海还广还深。

"宿业若积数不尽"：无始劫来所做过的宿业无法计算，哪怕通过佛的神通力也计算不尽。

"辗转生死至三界"：指辗转生死于三界轮回。

现在讲这些道理，是让我们明白：轮回太苦了，要在自己的相续中生起对轮回的厌离之心。

然而，我们不但没有厌离心，还贪执名闻利养，贪着自己的面子、身份等等。我们应该好好思维！我们为什么如此在乎面子？为什么要刻意伪装？自己应该最了解自己。有时候我一个人思维一些事情，尤其是回顾自己的一些经历的时候，在佛菩萨面前真的很惭愧，若是有个洞，都恨不得钻进去。而我们根本没有思考轮回的痛苦，没有考虑来世，一个学佛修行人，若不考虑来世，不为来世着想，就不是真正的学佛修行人。

我们遇到了佛法，也明白了这些道理，为什么不深信？为什么不考虑来世？为什么不回顾以前造的恶业呢？

有的人皈依后，参加了一些共修，做了一些功德，就觉得自己很了不起，自称为"老菩萨"、"大居士"。没有遇

到佛法、没有皈依佛门之前造的恶业都忘了，虽然在佛菩萨面前忏悔过，但是出现过验相吗？那些业障都清净了吗？可能一点验相都没有，还自称“老菩萨”、“大居士”。

出家人剃个头，穿件袈裟，业障就能消除吗？烦恼就能根除吗？不可能。不要以为剃了头，穿上了袈裟就是出家人，就已经成佛了。剃头太简单、太容易了，谁都可以剃头，到理发店几分钟就剃光了。给谁穿袈裟都行，给牦牛穿都可以。我们跟佛的弟子学，剃了头发，披上了袈裟。佛身边的出家人、修行人都叫沙门。真正的出家是勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，这叫沙门。“勤修”，即昼夜不停地精进勤修戒定慧三学，息灭贪嗔痴三毒。若真正具有这些功德，就是真正的出家人、修行人。

也许你能讲一些道理，也许你能做一些事情，但这跟学佛修行没有太大关系。若是相续中没有诸多功德，只会讲道理有什么用？你还是个凡夫。纸上谈兵，鹦鹉学舌，这些谁都会。并且，拥有能力的人无数无量。你们当中有些出家人，自认为成佛了一样，其实什么也不是。我出家三十多年了，现在反观自心，观察自己的时候，真的什么也不是。而你们才出家多长时间？或许有三四年。有些人出家之前都在社会上混过，还有很多人结过婚，生过孩子，为了生计不择手段，造过无数的恶业。在你们的刀下丧失的生命有无数，吃了、伤害了那么多众生，都是要偿还的。若是杀害了一条生命，要偿还五百条，阎罗王不可能放过你。即使你再厉害，也无法逃脱业网。

出家之后还勾心斗角，经常看别人的缺点毛病，造谣生事，诽谤同修，向本来相续清净的人讲污染相续的事情，还在这里装修行人、装出家人！自己观察一下自己，掂量一下自己。自己是自己唯一的见证者，自己是自己唯一的怙主，

我们无法衡量你，左右你，但是你自己能衡量自己，左右自己。自己看看自己到底是什么样子，有时候我们都忘了自己曾经造的恶业。

此偈颂主要讲轮回是无始无终的。可以说，我们的心染污的时候就是轮回，心离开了染污就是涅槃，轮回和涅槃的循环是不会停止的。佛在相关的经典里曾经讲过这样的道理，我们在六道轮回的过程中，受尽了痛苦，我们做人的时候，因无吃无穿而流下的泪水，若是能积聚一处，比四大海水还多，受尽了痛苦。通过这个比喻说明轮回不可估量、不可思议。

我们应当对轮回生起厌离之心。轮回如火坑，如罗刹洲，在火坑里不可能体会清凉的感觉，罗刹洲都是吃人肉、喝人血的罗刹，长相非常恐怖。若是落到了罗刹洲，只有恐惧，不会有丝毫的安乐。同样的道理，在六道轮回的过程中，当你真正了知了轮回的本性时，只有恐惧，没有快乐。

曾经佛陀把难陀带到了地狱，难陀看到了一口大锅，锅里沸腾着铁汁。当他知道了，那是为自己准备的，他惊恐万状，回来后夜不能寐，食不下咽，昼夜不停地学修，最后获得了成就。

我们现在还没有真正了解轮回，所以感觉不到恐惧。轮回就像锋利的刀刃上的蜂蜜，若是去舔，第一刹那感觉是甜的，但第二刹那感觉到的是割舌的痛苦。以此比喻说明，在六道轮回的过程中，不会有一丝一毫的快乐，只有痛苦。因为我们太愚痴了，所以佛陀用这些比喻为我们说明。如果我们还不明白，就是愚痴中的愚痴。

首先，对轮回生起厌离之心是非常有必要的。因为只有对轮回生起了恐惧感、痛苦感，只有厌离了轮回，我们才能生起真正的出离心，才会真正地学佛修行，之前是不会有的。我们总是脚踏两只船，左右摇摆不定。说要解脱成佛，但是

还放不下世间的名闻利养等琐事，这就是脚踏两只船。只有真正从心里放下了此岸，才能到达彼岸；只有对轮回生起了真正的厌烦心——出离之心，才能解脱。

我现在怀疑，大家是不是真正求解脱。连我自己也疑惑，大家要的到底是什么？若是真正想解脱，就要这样做，这样才能成功，否则，只能是白日做梦！

巳三、后际不定故不可信赖之理：

过去每世所遗骨，堆积一处超山王，
地土抟成枣核丸，其量不及为母数。

每个众生曾经遗留的骨骸，如果堆积在一处，已超过了山王。如果仍旧一如既往，不精进修持佛法，将来必然要抛下更多的遗骸，这个道理曾经跟大家讲过了。我们在六道轮回的过程中，无数次地互为父母，也互为爱人、仇人……麦彭仁波切讲，即使将整个大地之土抟成枣核大小的泥丸，其数量也比不上众生互为母亲之数。用此数量计算做母亲的次数，泥丸的数量数尽了，而做母亲的数量还没有数尽。以此比喻说明做母亲的次数无法估量。

归根结底，此处讲的是不可思议，是超越的境界，不是我们的思想可以衡量的，不是以我们的思维方式能了知的。这里主要强调不要太在意自己的主见，不要太相信自己的分别念。你的分别念一无是处，你的思维能力再强，也无法洞察真理，真理是超越的。

现在有些科学家、学者，都很贡高傲慢，说什么“极乐世界不存在，因为我没有看见；地狱不存在，因为我没有去过。”你没去过的地方很多，你看不见的东西也很多，宇宙不是我们可以衡量的。“不是啊！现在科技发达了，通过科

技手段，我们能了知。”不可能！科技再发达，也只是通过我们的思维方式思维出来的，通过我们的分别念猜测的！

科学家讲的道理，大部分都是猜测，就像盲人摸象一样。盲人摸到了大象的腿，错认为大象是粗粗的柱子；摸到了大象的鼻子，错认为大象是弯弯的管子。所以我从来不看这些，也不去了解这些。

有佛法就足够了，把佛法弄明白了，一切都会明白。但是怕弄不明白啊！我研究了几十年的佛法，感觉越研究越深越难。我现在越来越深信佛法不可思议的道理。很多都不是我们的思维能了知的，不是我们能到达的境界。现在所谓的科学仪器，以及世人所观察、所了知的一切，都是见闻觉知的范畴，都不是最究竟的真理。

这里虽然没有从诸法的本性上宣讲，但是在显现上也是不可思议的。因果是不可思议的，轮回也是不可思议的。凡夫在六道中轮回，做种种业，感种种果，身相万种而生，故名异生。异生指众生造的业不一样，所以感受的果也不一样。

以前我讲过共业和个业。今天我们能相聚在这里，一起听闻佛法是共业。但是不同的人有不同的感受，有的人明白得多一些，有的人明白得少一些；有人心生欢喜，有人没有感觉，这都是个业。我们有共业也有个业。各有各的业，各有各的缘，都不一样。我们都是随着自己的业走，何种业成熟，就要感受何种果。有的在地狱里，有的在饿鬼道里，有的为畜生，有的为人，有的在天界享受安乐。每个人都有自己的个业，而且人和人之间的因缘也不同。

世尊曾言：“诸比丘，譬如，某士夫将此大地之土抟成枣核丸，说‘此为我母，此为我母’而丢弃。诸比丘，此大地之土早已穷尽，而转为众人之母却非如是。此乃我说。”在前面讲过，“骨如山王，血如大海”，我们在六道轮回中

就是如此。每个众生都做过我们的母亲，而且次数无法计算，他们做我们母亲的时候，像现在的母亲一样对我们有生养之恩，对我们恩重如山。

我们要知恩报恩。今生今世我们遇到了佛法，闻到了佛法，要利用这样的机缘和福报，精进学修佛法，让自己解脱成佛，然后去利益众生，帮助众生解脱成佛。

巳四（高低不定故不可信赖之理）分六：一、国政不可信赖之理；二、悦意友伴不可信赖之理；三、美妙住处不可信赖之理；四、安乐行境不可信赖之理；五、丰厚受用不可信赖之理；六、庄严威光不可信赖之理。

午一、国政不可信赖之理：

帝释堪称世间供，以业感召亦堕地，
纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。

“帝释堪称世间供，以业感召亦堕地”：帝释王是天界的王，堪为世间应供处。帝释王、梵天王对我们人类来说，都是仙神，我们拜他们，供他们，有时甚至想把自己的命运交给他们。然而以业力所牵，最终他们也会一落千丈，堕入人间或旁生道等。如果能投生为人，算是比较好的，大部分天人都因业力穷尽而下堕地狱。

当时佛陀运用神通力，把难陀带到了天界。难陀看到有个宫殿只有天女，没有天子，于是就问原因。天女说：难陀死后要来此处。按当时的情况，难陀出家修行，来世可能升天，享受天界的安乐。佛随后又把他带到了地狱，那里有一个大铁锅，里面沸腾着铁汁，却没有众生，难陀问原因。狱卒说：难陀升天享受天界的安乐，待福报穷尽后，要到这里感受痛苦。

大部分天人都要堕入地狱。在人间也是如此，很多有钱有权之人及一些所谓的大人物，最终都会堕入地狱。当然，地狱里也有很多众生不是普通的众生，而是佛菩萨再来。普通凡夫死后下地狱，要遭受地狱的痛苦。因为他的白业穷尽了，白业穷尽指他曾经修过的一些善法，让他尽快享受，迅速消耗，然后下地狱。一旦堕落地狱便出脱无期，前途一片黑暗。有一种说法，罪孽深重的人，下地狱之前要做一次国王，因为国王造业造得狠，待福报穷尽后，立即会下地狱。事实确实如此，不相信可以试试看看，我们真的可能来世在地狱相见。

“纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆”：转轮王威德无比，现在没有转轮王了。以前有金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王。金轮王统治四大部洲，银轮王统治三大部洲，铜轮王统治两大部洲，铁轮王最差，但也统治一大部洲。

权势、地位都是特别不可靠的。有一位阿里金轮王，统治了四大部洲之后，跟帝释王平起平坐，这时他生起了刹那强烈的傲慢心，福报瞬间穷尽而堕落地狱。现在社会上所谓的富翁、大人物，可能转眼间就离开了这个世界，并且大部分人都会堕入地狱，在地狱里感受痛苦。很多人的处境已然非常危险，但是却毫无察觉，对此真的没有办法。

从世间的角度讲，转轮王的福报特别大，往昔的善业无余穷尽之时，在六道轮回的过程中也会变成低三下四、卑躬屈膝的奴仆。当奴仆还算在善道中，大部分人都要下地狱。

无论做国王、做富翁，还是做明星，都没有什么意义，我们最好做一个修行人。我真是这样想的，但有时候很惭愧。做一个表里如一的学佛人是最难的。我们应该朝这个方向努力和靠近，人生才真正具有意义。而做国王、做富翁、做明星不但有诸多烦恼和压力，甚至烦恼比普通人更多，压力比

普通人更大，有什么可羡慕的！我们今生今世能遇到佛法，尤其是现在这个时期，具有非常好的时机，具有学佛的自由，并且其他一切助缘都已具备，唯一差劲的就是自己。虽然我们自身很差，但我们要力争做一个好的修行人，尽管做到这一点非常难。

在世间，有些无常是我们有目共睹的。有些位高权重之士，一旦查出了问题，一夜之间就进了监狱，在那里等死，很多人认为活该，但这也是业力现前的结果。为什么只有他出事，别人没出事？因为业力。同理， 所谓的富翁，一夜之间就赌光或破产了，变成了一无所有的乞丐，只能在街头流浪。至于盛名一时的明星，也许因为一件丑闻或绯闻被曝光了，一夜之间名誉扫地，一无所有……这都是给我们上演的无常戏剧。然而，我们为什么还不明白、还不觉悟呢？

人的生命如水泡，看起来很美，但非常脆弱。第一，贫富贵贱皆是无常，没有可靠性；第二，不要在意目前的得失，这都是不可靠的；第三，一定要弄明白、搞清楚，什么才是真实可靠的，通过修学佛法，我们知道究竟的真理才是真实不虚的，佛法才是最可靠的。所以大家不要弄错了，不知道自己有多大福报，还总想升官发财，总想出人头地，我们还是不要痴心妄想，不要白日做梦吧！

午二、悦意友伴不可信赖之理：

纵然长期于天界，享用婀娜之天女，
复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。

即使曾经在天界漫长的岁月里，尽情享受拥抱和抚摸妩媚多姿、婀娜可爱的天女的安乐，最终也必定要堕落地狱，感受痛苦。世人都比较贪着、执着这种放逸享乐，这种事好

比水泡，瞬间就破灭了，不可靠。此处讲的是“天界”，时间漫长，而非人间的几十年；条件也非人间能比；所谓的对象也是天女、仙女，但这些也都是无常的。天人也会下堕地狱，遭受挤夹在山间、被利刃碎尸万段、铁狗利齿撕扯等忍无可忍的痛苦。

在天界享受安乐，导致下地狱遭受痛苦。同样，在人间谈恋爱，结果给自己带来了很多烦恼，结婚等于把自己送进了监狱，再也没有了自由。这些不必听我讲，你们比我了解的还多，我是外行不太懂，你们大部分都是内行。这其中有苦还是有乐，有烦恼还是有安乐，你们应该最清楚，最了解。

《亲友书》讲记第二十三讲

今天继续讲《亲友书》，着重讲地狱的痛苦。

午三、美妙住处不可信赖之理：

长久居于山王巅，随足起伏极惬意，
复沦煻煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。

“长久”指在天界如千年那样长久的时间，意思是时间比较漫长，如一千年当中，但这是不一定的。“居于山王巅”，居住在须弥山巅。欲界有六种天，最顶层是三十三天，三十三天以上就是色界了，三十三天的条件是最好的，福报也是最大的。在三十三天里享受欲界的安乐，快乐无比。但是业力穷尽之时，就会下地狱。业力成熟了，就会沦落到煻煨坑、尸粪泥（近边地狱），遭受极其难忍、无穷无尽的痛苦。我们对此道理当慎重思考。天界的安乐都是无常的，待业力穷尽时，还是要下地狱，遭受痛苦。地狱的痛苦非常难忍，现在就要好好思考，不要贪着世间的名闻利养，要一心一意地修持正法。

午四、安乐行境不可信赖之理：

与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，
复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。
或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，
舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。

世间的荣华富贵、名声地位、金银财宝等都是无常的，都是不可信赖的，我们不能太执着这些。有些人为了这些不

择手段，其实没有必要。如果自己真正有福报，自然就会得到这些；否则，即使通过各种手段拼命去获取，也不会如愿以偿的。并且在积累财富，追求世间福报的同时，自己会遭受很多身心上的痛苦。同时还会造下无穷的恶业，将来这些恶果都要成熟在自己的身心上，由自己来感受这些痛苦。

我们应该去寻找内在的东西，去寻找内心的喜悦，去修持究竟的智慧，这些才是真正可以信赖的，才是真实不虚的，才是最珍贵的。

此处主要讲天界的安乐和福报也是无常的。相对来说，天界的福报和安乐比较长久，但也离不开无常的本性，在天界享受无以伦比的快乐和福报的众生，业力穷尽的时候依然会堕落，而且大部分都会堕入地狱，遭受地狱的痛苦。我们应该明白这个道理，从而有一个明确的方向和选择。

《印度释论》中说，所谓的"倚"是依偎的同义词。尽管曾经一度与貌美可人的天女互相依偎，心花怒放，舒心悦意，在美丽的乐园中游戏嬉乐，然而当福报享尽时所得到的，将是被令人毛骨悚然的剑叶林斩断手足耳鼻的结局。或者，纵然与容颜艳丽、光彩夺目、头饰金莲的天女共相步入缓缓流淌、妙不可言的天界池塘中，也会再度踏入恶趣地狱热浪冲天、炽热难忍的无滩河。

天人在天界里享受快乐，看似很幸福，但是当业力穷尽时，必然免不了堕入恶趣之中。

其实无论在天界还是在人间，享受福报并不是好事。但大家都很得意，觉得这都是自己修来的福报。而福报是会穷尽的，剩下的只有恶业，恶业是堕落三恶趣的因，尤其会堕入地狱，感受地狱的痛苦。

午五、丰厚受用不可信赖之理：

欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，
复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。

轮回分三界：欲界、色界、无色界。六种天，四大天王，三十三天等，属于欲界的众生。他们享受的安乐和福报，外在上和色界众生是同等的，但内心的禅悦境界是不一样的。色界的众生，已经断除了欲界的烦恼，尤其是基本上断除了贪欲心，因此贪欲心没有那么强烈、粗大。他们内在的禅悦，比欲界六天的众生都强烈。

虽然这些众生的福报很大，地位显赫，享有威望，很多众生的寿命都掌握在他们手中，像普通的梵天王、帝释王（也有佛菩萨幻化的）等等，但业力穷尽时，还是要下地狱。

当业力穷尽，福报享尽后，会再次成为无间地狱的火薪，接连不断地感受剧苦。无间地狱遍地是火焰，那里的众生跟炽热的火燃为一体，根本看不清是众生还是火。只要他们的业力没有穷尽，就不会死亡。无间地狱的大地或山野全是烧红的铁，完全是一片火焰。那里的众生，如薪柴一样在燃烧，且还不会死，待业力穷尽时才会死，才会脱离那种环境。欲界或色界的天人和人相比，福报非常大，虽然享受着无比的安乐，但最后也要下地狱，感受地狱的痛苦。至于世人则更不用说，更容易堕入地狱。

有这样一种说法：人比天人还殊胜。意思是说人能学修佛法，从这个角度讲，人比天人殊胜。天界的众生福报非常大，不愁吃，不愁穿，什么也不缺，暂时没有人所感受的痛苦，所以很难精进学修，都是在极度安乐与放逸中虚度时光。

现在人间那些明星，尤其是那些所谓的“富二代”，依靠父母积累的大量财富，不用自己努力奋斗，一切都是现成的，每天都在吃喝玩乐中度日。这些人可能暂时感觉不到什

么叫痛苦，在一般情况下，也不会遇到太大的挫折和磨难，他们根本不可能学修佛法，只是享受吃喝玩乐等福报。

天界的众生更是如此，由于自身福报的感召，生下来一切都应有尽有，居住的宫殿、天女以及享用的一切都是现成的，只需去玩乐、去享受就可以。特别放逸，根本就生不起出离心，因此，他们没有学佛修行的机缘和条件。

佛法的核心和精髓是什么？是戒定慧三学，但最基础的是戒。戒有别解脱戒、密乘戒、菩萨戒等，其中最根本的是别解脱戒。如果没有生起出离心，就不会有别解脱戒。受居士戒、比丘（尼）戒等，必须要有出离心的摄持。有出离心的摄持，才是别解脱戒；没有出离心的摄持，就不是别解脱戒。

天界的众生只知道享受安乐，很难生起出离心。因此，在他们的相续中，无法产生别解脱戒。如果没有别解脱戒，其他密乘戒和菩萨戒等也不会有。没有戒就没有定，没有定就不会产生智慧。所以说人比天人殊胜，这是从学修佛法的角度而言。但是，从世间福报的角度来讲，天人肯定比人殊胜，他们的福报非常大，不必为了生计而不择手段地去赚钱、去工作等等。虽然天界的众生福报很大，甚至还拥有一些神通，但最终都要堕落地狱，在地狱中遭受极其难以忍受的痛苦。

午六、庄严威光不可信赖之理：

获生日月自身光，照耀一切世间界，
死后复至黑暗处，伸展自手亦不见。

此处宣讲的也是天界的众生，比如太阳天子、月亮天子等。他们的身体自然发光，光芒万丈，这是他们自己往昔修集的福报，这些光芒不仅能照耀自己，还能照耀一切世界。但是这些神通与福德，都离不开无常的本性，当业力穷尽时，

会转生到暗无天日的地方，比如海底、岛屿等没有光明、漆黑一片、伸手不见五指之处。他们将在这样极其黑暗如黑洞一般的地方遭受痛苦。我们讲过劫，包括光明劫和暗劫，这些都属于暗劫，在那里遭受痛苦。

如此可知，即使是天界的众生最后都要堕落，所有的福报都是无常的显现，由此联想到人间的福报，也离不开无常的本性，都是暂时的，享尽之后，同样会堕落，且还要遭受痛苦。

思维这些内容对于我们来说非常有必要，因为我们经常羡慕大富之家，认为他们开着奔驰、宝马很不了起；经常羡慕影视明星，他们有很多粉丝，受人崇拜。也有人特别羡慕位高权重者——所谓的领导、国王等。华智仁波切讲，他的至尊上师如来芽尊者说过："我虽看见世间上的那些最高贵、有权威、极富裕、具美貌的人，但对他们不起羡慕之心。"作为学佛修行人，不应该羡慕这些，应该羡慕那些如理如法学佛修行的人。

我们应该多看看历代祖师们的传记，了解他们是如何学修的。以前印度的大成就者自不必说，藏地的麦彭仁波切、华智仁波切等，还有汉地很多了不起的高僧大德，我们应该向他们学习，应该羡慕和模仿这些人，追随他们的足迹而精进学修佛法。

辰二、知此而教诫行善：

> **如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，**
> **独自趋入日月光，无法遣除之暗处。**

了知了这些道理，认识到流转轮回是如此的罪大恶极之后，应该撑起三福之明灯——布施、持戒、修行。

我们以智慧观察佛所讲述的轮回的痛苦之后，对轮回自

然会生起畏惧和厌恶之心。那么，我们靠什么才能摆脱轮回极其恐怖的痛苦呢？就是布施、持戒、修行这三种功德。

布施。布施有三种：财布施、法布施和无畏布施，这些随时随地都可以做，重要的是自己有意乐。

财布施。并非必须要具备一定的条件，才能帮助别人。在任何情况下，都可以随时随地做布施。比如吃的东西可以做布施，每天用过的洗涤的水或是剩下的饭菜以及排泄的东西都可以做布施。

法布施。不是必须有一定的修行或境界才能做法布施的，法布施也可以随时做。虽然自己还没有讲经说法的能力，但可以通过其他一些途径进行法布施，如印书、刻光盘等。现在通过微信、微博等方式也可以做法布施。但凡事有利也有弊，在转发微信、微博时要特别慎重，不能何种内容都转发，也许在不知不觉中会断送他人的慧根。以前是以印书、刻光盘的方式结缘，现在是转发微博、微信等做法布施。通过学修之后，以这种分享的方式传播正能量，传达佛的教言。

但是现在很多人不这样做，而是稍微有一点点能力，或者能讲几个道理之后，就把自己的身份亮了出来，“我是什么什么辅导师，我是什么什么法师……”这就不是分享了。

无畏布施。爱护自他的生命。我们在行住坐卧的过程中，都可以保护众生的生命，小心谨慎地避免恼害众生、伤害众生生命的事情。无畏布施随处都可以做，随时都可以做。

持戒。不做恼害众生的事情，不做坏事，是断恶行戒。随时做善事，是行善法戒。内心要有一种贤善的境界，即随时为他人着想，利益他人，随时行善，这是饶益有情戒。

修行。自己有足够的闻思之后，再去踏踏实实地实际修行。这就是三种福德之明灯。

这三种福德之明灯，以其善法的光芒足可遣除恶趣的浓

重黑暗。日月之光可以遣除世间的黑暗，但没有办法遣除痛苦与无明之黑暗。通过三种功德、福德，我们可以遣除内心的无明黑暗，尤其是可以遣除恶趣难以忍受的痛苦之黑暗。遣除无明黑暗之后，自然就不再轮回了；不轮回，就不会再遭受轮回的痛苦了。

我们都能亲身感受、体会到人间的痛苦，但堕落地狱，投生饿鬼道、畜生道的痛苦，我们已经忘得一干二净了。佛在《地藏经》里讲过地狱的痛苦，很多佛经里也讲过三恶道的痛苦。佛所说的话叫真言、实语，是无有欺惑的，我们应该深信不疑。

轮回太苦了，尤其三恶道的痛苦更是难以表达和形容。八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱的痛苦，只是大概讲的。其实真正的地狱是无量无边的，地狱的痛苦也是五花八门，各种各样的，很难说清楚。

地狱大概可以归纳为十八层地狱，其中有很多不同的、难忍的痛苦，佛对此已经大概描述、讲解过了。这跟我们讲极乐世界一样，只能以我们能思维或了知的境界去形容、描述，其实真正的极乐世界谁都无法描述。

地狱的痛苦真的是非常难以忍受，可以用“不可思议”来形容。我们明白、知道了这些痛苦之后，就会生起出离心：我一定要摆脱这种痛苦，一定要超脱轮回……这个心叫出离心。生起了出离心，自然就精进了，出世间的功德自然就会在我们的相续中产生了。若没有真正生起出离心，佛法里讲的这些出世间的功德，在我们的相续中不可能产生，所以出离心很重要。

我们思维轮回的过患与痛苦很重要。有些人不愿意思维地狱等轮回的痛苦，甚至不敢听这些，这是一种错误，应该多听、多看、多了解、多思维，只有这样我们对轮回才有正

确的认识，相续中才会产生出离心。

十年前我就为大家讲过，我们学佛修行必须要过三个关，出离心是第一关，若是过不了这一关，不可能有菩提心和空性智慧。首先应该生起出离心，让自己对轮回有种认知，这是很重要的。

以下讲轮回的痛苦，着重讲地狱的痛苦。

卯二（宣说痛苦巨大之理）分二：一、当知轮回乃痛苦之自性；二、知后为避免转生需精勤。

辰一（当知轮回乃痛苦之自性）分五：一、地狱之苦；二、旁生之苦；三、饿鬼之苦；四、天人之苦；五、非天之苦。

巳一（地狱之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

屡屡造罪之众生，复合黑绳极烧热，
众合号叫无间等，诸地狱中恒受苦。

三门屡次三番造罪业的一切有情（包括我们），将在复活地狱、黑绳地狱、极热地狱、众合地狱、号叫地狱与无间地狱等所有寒热地狱中恒常受苦受难。

我们不说生生世世，不说今生今世，只说今天从早到晚二十四小时中，以贪嗔痴而造下的杀生、偷盗、淫欲等罪业不计其数。

自性罪。

杀生。也许有人认为自己今天没杀生。也许你今天是没有故意杀生，但无意中肯定杀害了很多众生。

偷盗。也许有人认为自己今天没偷盗。也许你今天是没有偷盗，但若有欺骗他人，想占他人便宜之心，也是偷盗，

或者说接近偷盗。我们吃饭、洗衣服等行住坐卧中，很多时候生起过这种恶念，不知不觉中会去占有他人的财物，这是无始劫以来的习气。

淫欲。参加百日共修的人可能今天没有犯过这种错误，但是有很多不如法的起心动念。

身三业是最不容易犯的恶业。

口恶业。

妄语。可能你今天没说上人法妄语，但是在不知不觉中说普通妄语了。比如，本来没去卫生间，可能做别的事情去了，别人问：“去哪了？”你却回答：“去卫生间了。”这都是妄语。像这样的口业犯了很多，起心动念更不用说了。

绮语。参加百日共修的很多居士住在一个房间，肯定说了很多闲语。出家人也是，虽然都有自己的房间，但是喜欢互相串寮，经常两三个人聚在一起，肯定都在说绮语。

恶语。恶口骂人，说他人的是非、坏话。

离间语，有些人特别坏，专门说离间语。跟这个人这样说，跟那个人又那样说，在中间挑拨。这种人根本谈不上是学佛修行人，连做人最基本的原则都没有。这都是口业。

大家要反观自心，好好想想，看看自己从早到晚有没有犯过这些错误。

意恶业。

贪心、害心、邪见更容易违犯。经常生起邪见，对同修生邪见，对上师生邪见，对佛、菩萨生邪见，对轮回生邪见……这都是意恶业。

佛制罪。我们都受过戒，比如受了别解脱戒，肯定做过很多违背别解脱戒的事情；受过菩萨戒，也肯定做过很多违

背菩萨戒的事情；密乘戒主要是起心动念方面，戒律非常细微，更不必说犯了多少。时时处处犯了很多堕罪，造了很多恶业。

所谓“屡屡造罪之众生”，就是以身口意三门三番五次不断造作罪业的一切有情。寿命是无常的，何时离开这个世界，谁都无法掌握。无常现前时就会堕落地狱，感受地狱的痛苦。

佛讲八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱，就是十八层地狱。复活地狱是八热地狱的第一层。复活地狱的众生，嗔恨心特别重，一见面相互之间心里会生起嗔恨心，似乎有种不共戴天之仇，然后互相残杀，死后天空里发出“愿你们复活”的声音，他们又都复活，接着继续互相残杀，反复感受这样的痛苦。

黑绳地狱。狱卒们在地狱众生的身上画上线，然后用烧红的铁锯锯割。众合地狱的众生被关在一个特别大的铁臼里，被狱卒们用铁锤击打，举起铁锤时又复活了，打下去时又压成芝麻般；或是因业力感召，被夹在两个大山中间，这些山变成了自己曾经杀害的众生，如鸡、牛、羊、鱼等，用头碰撞夹在中间的众生，分开的时候他们又复活，这样反复撞击夹压，死了又活。复活地狱、黑绳地狱、嚎叫地狱、大嚎叫地狱、燃烧地狱、烧热地狱、极烧热地狱、无间地狱，共称八热地狱。

此外还有八寒地狱、十六近边地狱、孤独地狱。孤独地狱的众生无处不在，因此孤独地狱也无处不在。众生在孤独地狱里遭受无穷无尽的痛苦，寿命不固定，住所也不固定，真的是出脱无期。

以上是总说，以下是广说。

午二（广说）分二：一、当知痛苦；二、教诫断除彼因。

未一（当知痛苦）分二：一、真实痛苦；二、思维何故产生之理。

申一、真实痛苦：

有被压榨如芝麻，另有碎成如细粉，
有者以锯锯割之，有以难忍利斧劈。

此处特指众合地狱。如以上所讲，众合地狱的众生被铁臼压挤成芝麻一样。还有一些众生，在燃烧着的火红的铁磨上，被磨成细粉末状。还有黑绳地狱的众生有些被锯割，有些被锋利的斧头劈开，遭受诸多这样的痛苦。

有于沸腾溶液中，灌注炽烧之铜汁，
有被炽燃铁戈刺，周身缠绕利荆棘。

还有众生在无滩河岸边等处，狱卒们把这些众生抓过来按在地上，然后把融化沸腾的铜汁、铁汁灌入口中，整个内脏顿时被烧焦。但是这些众生因业力所致却不会死，要持续不断的遭受这样的痛苦。还有一些众生在八热地狱中，被熊熊燃烧的烈火中的铁戈刺身。烧热地狱、极烧热地狱也是这样，全身上下缠缚着密密麻麻的荆棘，反复遭受这种痛苦，数百年中不得解脱。

有被铁齿之猛犬，撕扯双手仰向天，
利喙飞禽尖爪鸦，持执身已不由己。

剑叶林地狱属于近边地狱，铁柱山在无间地狱的周围。堕落到这个地狱里的众生，是犯过邪淫的在家人，或破戒的出家人。有些众生在剑叶林中，被具有铁齿獠牙的凶猛恶狗拼命撕扯而惊慌失措，失魂落魄，不由自主地双手向上，仰

面朝天。这些恶狗、豺狼、豹子、老虎等等，牙齿都是烧红的铁，拼命地撕扯这些众生。那时无人能救度，只能无可奈何地遭受这些痛苦，根本无有自主。因业力的感召，被其他具有锐利铁喙的飞禽以及尖爪的乌鸦携走，这些鸟类都有烧红的铁喙、尖爪，来吸血或吃肉，特别恐怖。在铁柱山地狱，因业力感召，感觉曾经相爱的人在呼唤自己，然后去寻找，在这个过程中要遭受很多难以忍受的痛苦。

有以各种昆虫类，万数黑蝇蜂触食，
遍体鳞伤实难忍，辗转反侧出哀号。

很多近边地狱中的有情众生，从身体中生出的昆虫，以及外界的甲壳虫，形形色色、种类各异，数以万计的黑色蜂蝇不断吮食他们的身体，导致这些地狱众生的身上伤痕累累。那些虫蝇的喙稍稍接触，不用太使劲，就无法忍耐，身体因痛苦而禁不住辗转反侧，口中也是大呼小叫，痛苦不堪。

有者置于火烬堆，不断被焚口亦张，
有于铁制巨锅中，身成小团被烹调。

有些八热地狱的众生，在炽热的火烬堆里连续不断的被焚烧，甚至连张口喊叫的力气也没有，被痛苦折磨得只能张一下口。有些众生则被投进熊熊烈火之上的大锅里，锅里沸腾着火红的铁汁。这些众生整个身体缩成一小团，就像煮饭一样被烹煮。若是换成人类，可能一瞬间就会死去，但地狱的众生在业力没有穷尽之前是不会死的，一直要遭受着这样的痛苦，真是苦不堪言。

若详细讲，地狱是非常可怕的。但是在此处我们不详细讲，以前学习轮回过患的时候都详细讲过，自己可以多看看。

你们经常念《地藏经》，其内容主要讲的就是地狱的痛

苦。念《地藏经》的主要意义是对轮回、对地狱生起畏惧心，相续中要产生出离心。真正对轮回产生恐惧、厌恶之心，这就是出离心。

很多人特别喜欢念《地藏经》，目的单单是为了消业，并没有去思维其内容，也没有去领会里面所描述的真相；有些人念《地藏经》是为了祛除身上不清净的东西。我到汉地接触过很多人，有很多人念《地藏经》，但我觉得他们的发心和动机大部分都是不正确的，这样意义就不大了。

通过念《地藏经》，应该对轮回、对地狱生起信解，继而生起真正的出离心，这样才对自己有利益，这才是念《地藏经》的真实意义。

《亲友书》讲记第二十四讲

今天主要讲轮回过患。在此处讲智慧，但在讲智慧之前，要先讲轮回过患。因为，若在我们的相续中产生真正的智慧，要首先了解轮回及善恶因果。若是相续中对轮回和因果没有产生正见，无论是修大中观，还是修大圆满、大手印，都不可能产生真正的智慧，所以因果正见和轮回正见非常重要。

龙树菩萨在此处宣讲智慧的时候，为什么要先讲轮回过患呢？因为若是没有这些正见作为基础，修其他的法都是空中楼阁。所以讲这些基础的佛理是非常必要的。我们不能好高骛远，一定要从基础做起，首先明白最基本的佛理，并对这些道理产生定解，这非常重要。

现在社会上有很多学修大圆满、大中观和大手印的人，如果能有这样的基础，对因果、轮回生起坚定不移的信心和定解，才能真正得到这些法。

我们若想在相续中生起出离心，就要远离对世间的贪欲，因为贪欲是一种束缚，若是没有放下世间的名闻利养，在相续中还有强烈的贪欲，这是修行最大的障碍，也是进入圣道最大的障碍，所以要生起出离心。

那怎样才能断除贪欲呢？只有当你真正了解了因果轮回，并对这些最基础的佛理生起了定解，才会断除对世间的贪欲。若是不明理，对这些道理没有生起定解，或者似懂非懂，半信半疑（平时好象很相信，但一到关键时刻就不相信了），就不可能断除对世间的贪欲以及对名闻利养的追求心。明理之后自然就能放下了，放下了，就如宗喀巴大士讲的一样："日日夜夜求解脱"。当你真正断除了对世间的贪欲，不再希求世间的利益时，才会一心一意求解脱，才会真正修

持正法，这对一名真正学修佛法的人来说，是非常重要的，所以大家一定要明白这个道理，要如理如法地做。

龙树菩萨是圣者菩萨再来，精通佛理，他在这里之所以宣讲因果及轮回的痛苦，并不是没有别的法可讲。对他来说，乐行王是很重要的说法对境，因此，他特意写信给乐行王，对他进行教诫。龙树菩萨没有讲空性的道理，也没有讲甚深的法义，只讲了因果轮回等基础的道理。因为对一个真正的学佛人来说，这是非常重要的佛理。若是有了这种牢固的基础，自然就会证悟空性，自然就会到达大圆满境界。若是基础不牢固，就好比空中楼阁，你为学佛修行所做的任何努力都会失去意义。当你离开这个世界的时候，或者面对大灾难的时候，你还是个凡夫，还是会万般无奈地感受痛苦，没有别的出路。所以我们一定要清醒。

大家很有福报，我们百日共修期间学修的这些内容，是龙树菩萨以写信的方式给乐信王的教诫，这也是对我们的一种教诫和表法。

其实龙树菩萨弘扬的是大空性义理，但是他写信教诫乐行王时，没有讲甚深的法义。从此信的内容即能看出，乐行王并不是对佛法一无所知的人，但他跟乐行王讲的都是因果轮回这些基本的佛理。大家要重视基础，把功夫下在基础上。若是你基础打得不牢，学修就不会稳固，自然不会产生佛法里讲的殊胜境界。

申二（思维何故产生之理）分三：一、思维生时；二、思维生而难忍之情景；三、思维感受长短。

酉一、思维生时：

诸作罪业之恶人，断气受苦存活时，
闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。

《宝箧语》云：“虽闻有苦不生厌，此人委实极愚痴，犹如石头或铁球。”这段话的意思是，讲轮回、讲地狱的痛苦时，有些人没什么感觉，没有任何触动，这就是愚痴到极点的人，如同石头和铁球一样。不然为什么没有感受呢？

关于轮回的痛苦，尤其是地狱的痛苦，我们听过很多，在学修加行时曾讲过，学《亲友书》时也讲过，但是你的心里有没有感受？有没有恐惧感？有没有对轮回产生厌离心？如果对轮回、地狱生起了恐惧心，说明你是法器。若是没有任何感受，也没有任何恐惧感，说明你还不是法器，因为这个法没有融入你的相续。如果法真正融入了你的相续，你怎么会没有感受呢？你怎么会不感到恐惧和厌离呢？

当我们遭受一点点灾难的时候，心里就万分恐惧。但是，我们所遭受的灾难跟轮回，尤其跟地狱里的痛苦是无法相比的。不要说遇到地震、水灾、风灾等，即使是遇到了夏天打雷闪电的时候，我们都感到非常恐惧，若发生了地震等大灾难时，就更不必说了，肯定会万分恐惧。但这些都远远无法跟地狱的痛苦相比。然而，我们对此却没有生起恐惧。

当我们遇到一点点挫折的时候，就生起了厌烦心，不想在家里呆，不愿意和自己讨厌的人接触。其实，我们应该深切地感受到轮回很苦，轮回对我们的危害很大，但是我们却没有生起厌烦心。大家仔细观察一下内心，有没有生起厌烦之心？有没有生起恐惧之心？如果没有，说明法还是没有融入你的相续，你还不是法的法器。

我们活着的时候，听到地狱之苦，听到轮回之苦，心里竟然无动于衷，丝毫不生畏惧，这种人的心就象金刚一样坚硬，不容易被感化。平时以“金刚”比喻坚固不坏，但在这里，“金刚”是坚硬的意思。

龙树菩萨觉得太稀奇了，面对这种难以想象的痛苦，作

为一个人不可能没有感受吧？若是没有任何感受，说明这个人的心就跟金刚一样坚硬，即像石头或铁球一样，难以变软。

作为学佛修行之人，本性应该是非常柔软、调顺的。当讲到上师三宝功德的时候，会生起欢喜之心，汗毛竖立，热泪盈眶；当讲到地狱痛苦和轮回过患的时候，会万分恐惧，愁眉不展，对众生生起无限的悲悯。

朗日塘巴尊者终身修持轮回过患，一辈子都没笑过。一想到轮回之苦，一讲到地狱之苦，他就笑不出来。唯有一次，他看到一只老鼠偷他曼茶盘里的东西，但却搬不动，就找来了同伴一起搬，看到这个情景，他笑了。除此以外，他从未笑过。这说明朗日塘巴尊者轮回过患修持得非常深入，堪称是修持轮回过患的典范。

我们中的有些人，虽然修持了轮回过患，却没有什么感觉，把佛的教言都当做了耳边风，根本就没有接受这种教育，也没有领会这种道理，因此修行无法精进，时常懈怠。

我们参加百日共修，应该专学专修，每天二十四个小时不做其他事情，唯独学佛修行。若是一天一天虚度光阴，没有明白这些道理，没有真正把法融入相续，只是不断地懈怠，从而导致心里没有丝毫觉受，没有对如此悲惨的轮回生起厌离，并且不曾对轮回中苦难的众生流过一滴眼泪。这种人就是石头，就是铁球，就是无心者。

酉二（思维生而难忍之情景）分三：一、总思维；二、别思维；三、思维比喻。

戌一、总思维：

即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？

曾有一本画册，画的都是地狱的景象，描述的都是地狱里的痛苦，据说是根据《地藏经》的内容画的。一般情况下，众生一看到六道轮回图，一看到地狱的画面，一看到《地藏经》的描述，一听到别人讲地狱的故事，就会汗毛竖立，惊恐万状。

我们思维或观想地狱的痛苦景象时，有没有坐立不安的感觉？有没有抑制不住的恐惧？没有。若不是木头、石头、铁球，就应该有这种感受。

我们会不会下地狱？一定会的。因为我们种了下地狱的因。以嗔恨心所造的一切恶业，基本上都是下地狱的因。这是佛讲的，是真语、实语，无有欺惑。因具备了，果成熟时肯定要下地狱，要遭受地狱的痛苦。那时我们怎么办？能忍受吗？那种恐惧不可喻、不可言。

地狱的情形若是显现在人间，世人一看到或一接近，就会立刻吓得死掉，根本不用遭受这种痛苦。地狱的痛苦人类根本无法承受，但地狱众生因业力感召不会死掉，只能遭受这样的痛苦。

我们有没有想过，将来真正要遭受这种痛苦时，真正下地狱时怎么办？那时没有人来救度你，只能孤零零一个人承受，没有人为你分担。几百年、几千年中日复一日地遭受这种痛苦，很无奈，特别想找依靠或盼望有人能来救度；但那时自己的心不清净到了极点，不可能感受到佛法的加持。因为业力已经现前了，那时不是佛菩萨不想救你，而是你根本就感受不到加持，感受不到正能量。

无论是加持，还是正能量，都要跟自己的心相应，心清净或比较善的时候，才会感受到这些。所以现在我们就要想办法，不让自己堕落，不让自己下地狱。否则，到那时就来不及了，现在还来得及。因为现在我们有佛法，有机缘，如果能珍惜、精进修行，就可以避免堕落。

但是世人都有这个毛病——不见棺材不流泪，这也是业力。只有业力现前时，才会痛苦，之前却不知道怎样去解决这些问题。大家应该在业力没有现前时解决这些问题；否则，当业力成熟时，再解决就难了，已经无可挽回了。

戊二、别思维：

所有一切安乐中，灭尽三有堪乐王，
如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。

在所有的安乐之中，超脱三界，获得寂灭，是最大的安乐，是快乐之王。那才是真正永久的快乐，才是真正无有虚假的快乐，所以超脱三界非常重要！如果不超出三界，不可能有快乐。

在一切痛苦之中，无间地狱的痛苦是最难忍受的。第一，无间地狱是所有地狱中最底层的地狱，无间地狱的痛苦，具足了其他所有地狱的痛苦，这是无间地狱的一个特征。第二，时间非常漫长，至少一个中劫。第三，无间地狱众生的寿命量是最长的。第四，它的周围有十六个近边地狱（其他地狱周边没有）。当业力穷尽离开无间地狱时，还要到近边地狱遭受难以忍受的痛苦，出脱无期。第五，下无间地狱的人，基本上都是犯下弥天大罪的人，比如杀父、杀母，杀阿罗汉，破和合僧、出佛身血。

现在有人在僧众里搞破坏，一点也不在乎，这属于无间罪。造无间罪的人会堕落无间地狱。犯近无间罪的人将来也要下无间地狱。“近”是接近，比如破坏佛像，破坏经堂，破坏僧人的戒律等，都是接近无间罪的。无间罪有五种，近无间罪也有五种。那种造了严重恶业——弥天大罪的人，死后不需要阎罗王的审判，离开这个世界后，直接下无间地狱。

在所有的地狱之中，无间地狱的痛苦最惨烈、最难忍，

其他地狱跟无间地狱相比，其痛苦程度算是轻的，所以大家要注意，不要去破坏僧团，不要去破坏戒律。破坏僧团，破坏出家人的戒律，是末法时期的众生最容易犯的错误。现在很多僧团不够清净、不够团结，就是几个人在搞破坏。若是这样，还不如不出家，不如不学佛。一般居士没有这个能力，但是也不好说，有些居士尤其搞破坏的时候能力特别强。

归根结底，不要搞破坏，这个罪业非常严重，远远超过了杀一百头牦牛，甚至杀一千头牦牛的罪业。今天杀了一百头牦牛，自己觉得造了严重的罪业，别人也肯定会想：这个人造了恶劣无比的恶业。但相比破坏僧团而言，这不算什么。若你今天搞破坏，比如破和合僧，罪过是非常严重的，是直接下金刚地狱的因。

另外，我们是末法时期的众生，尤其是欲界的众生，欲望特别强，男女经常在一起或接触久了，会产生不好的想法。但我们一定要牢记，绝对不可以破坏出家人的戒律。无论是男性出家人，还是女性出家人，或者居士，如果破坏出家人的戒律，属于近无间罪，也是下无间地狱的因。

若是自己实在无法控制，可以尽快离开这个地方或离开这个人，这样会避免造作恶业，大家一定要注意。淫欲的罪过非常大，尤其是破坏出家人的戒律，绝非一般的罪业。所以大家不要做破坏出家人戒律的事情。

无间罪有五个，近无间罪也有五个，我们最容易犯的是上面说的两个。所以今天我着重跟大家强调这两个罪业，这是下无间地狱的因。下无间地狱非常可怕，大家一定要想尽一切办法，不让自己堕落无间地狱。

戌三、思维比喻：

于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，

彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。

这是通过比喻说明，在人世间，一日之中不间断的感受三百短矛猛烈刺入身体的痛苦——从早到晚一日二十四小时中，不停地用三百短矛刺进身体，这是非常痛苦的。在人世间，自己觉得这样太痛苦了、太受折磨了，观者也会有同感。但若是跟地狱中最轻微的痛苦相比，亿万分之一都不及。其意形容如此猛烈、如此难忍的痛苦却无法与地狱里最轻微的痛苦相比，还不及地狱痛苦的亿万分之一，二者根本无法相提并论、同日而语。

龙树菩萨也是心急如焚，实在没有办法，以此比喻特别强调地狱不可思议的剧苦，为了能让乐行王了知这个道理，并有所触动而生畏惧之心，避免造下地狱的罪业。

酉三、思维感受长短：

如是剧苦极难耐，百俱胝年亲感受，
乃至恶业未穷尽，期间必定不离命。

如前所述，若是一般的众生到了地狱，会即刻死掉，但是地狱的众生因业力感召，在业力未穷尽之前不会死掉，也无法脱离这个环境。前述这般极其难忍的痛苦，要感受百俱胝年，乃至不善业未穷尽之前不会止息，不会死掉，要一直不间断的感受痛苦。

未二、教诫断除彼因：

诸不善果之种子，即身语意造恶业，
尽力不染纤尘许，汝当如是而精勤。

地狱的痛苦难以承受，苦不堪言，若是我们下地狱了，也只能接受那些惩罚，感受那些痛苦，没有办法脱离，也没

有办法解决。谁也无法帮助自己，只能遭受痛苦，只能等到业力穷尽。所以，千万不要造这些恶业。

我们要竭力断除身三恶业——杀盗淫；口四恶业——绮语、妄语、恶语、离间语；意三恶业——贪心、害心、邪见等一切恶业。要竭尽全力保护自己的相续，不要被这些恶业染污。这样你的相续就不会种下痛苦之因，将来也不会遭受痛苦。若是造了恶业，这些种子就种在了自己的相续中，将来一定会发芽结果的，到那时要感受难以忍受的痛苦。所以，大家现在就要精进起来。争取早日出离轮回，得到解脱！

以上讲地狱的痛苦，接下来开始讲旁生的痛苦。

巳二（旁生之苦）分二：一、总痛苦；二、散居旁生别苦。

午一、总痛苦：

旁生生处亦遭杀，捆绑殴打各种苦，
弃离趋寂诸善法，相互啖食极难忍。

旁生是三恶道里感受果报比较轻的，虽然它们的痛苦比饿鬼道、地狱道众生的痛苦要轻要小，但是也有很多极其难忍的痛苦，处境也非常悲惨。

旁生有海居旁生和散居旁生。海居旁生是大海里的众生。我们通过电视、电脑视频和图片等途径都能看到，海居旁生互相吞食，大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，这样互相残杀。散居旁生如牦牛羊鸡鸭等动物，被人类屠杀、吞食。我们到屠宰厂去看看，就知道它们所遭受的痛苦。他们都要被杀掉，都要被吃掉。这些众生始终处于十分恐惧的状态中，一分钟也不得安宁，哪怕是吃一口草，也要左看右看。这说明它们非常害怕，随时随地都有丧失生命的可能。有些动物可能被猎人打死，或是被其他动物咬死吃掉；还有些动物被人用锁链

等束缚，或是用鞭子抽打等，遭受各种各样的痛苦，没有丝毫的自由。

午二、散居旁生别苦：

有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，
毫无自由受人打，鞭抽铁勾等役使。

有些水里的动物，因为一些珍珠等所谓珍贵的东西而被人类所杀，丧失了自己的生命；有些动物因为皮毛而被宰杀。以前藏地有很多杀狐狸的，主要原因是狐狸的皮漂亮、保暖。还有些羔羊很小就被杀了，也是因为皮毛；还有老虎、豹子等动物也是因为皮毛而被杀。大象、鹿等动物，则因为骨头、角而遭杀。自己身体的一部分成了丧失生命的祸根。世人不择手段地杀害这些众生，去掠夺它们身上的东西。其他马匹等身不由己，遭人脚踢，鞭子抽打，遭受痛苦。由此可见，旁生无一不遭役使与惨死。任何时候都是主人说了算，让死就得死，让劳役就得劳役，想打就打，想抽就抽，一点自主权都没有。

还有些旁生道的动物特别愚笨，哪怕只念一句“嗡玛呢呗美吽”就能解脱，它们也做不到。这些众生根本就没有学佛修行的机缘。有些肉食动物为了自己能生存，只能杀生，吃其他动物或众生的血肉，它们因贪心和嗔恨心而杀生，这样将来要堕落，会在饿鬼道、地狱里遭受更加难忍的痛苦，真的非常可怜。还有这些牛羊等动物，虽然他们吃的是草，但是在吃草的同时也会伤害很多生命。造了这样的业，将来肯定也要感受业果。

大家方便了可以到稍微大一点的饭店或者到屠宰场去看看，也能看到它们遭受的各种痛苦，或者看动物世界及海底世界的视频，就能看到它们遭受的痛苦，我们应该多看看这

些，以此了解旁生的痛苦，从而生起对众生的悲心。

旁生道是三恶道里痛苦最轻的，相对来说算是比较好的。其他恶道——饿鬼、地狱的痛苦则是无法形容与表达，此处主要讲的是旁生道的痛苦。旁生中的海居旁生和散居旁生离我们最近，如果我们能留心思考、仔细观察，很容易就能了知且感受到它们的痛苦。

饿鬼道有隐居饿鬼和空游饿鬼，隐居饿鬼距离我们太远，跟他们无法接触。空游饿鬼虽然存在于我们的空间里，跟我们如影随形，但我们无法看到他们，更不可能了知他们感受到的痛苦。

很多人有这种想法：我应该到天葬台看看，这样对自己会有很大的触动，对生起出离心有帮助。其实不必，天葬台的人是死了的，处理的时候也没有那么残忍。应该到酒店或屠宰场看看，那些地方更悲惨、更凶残。

可能我们已经习惯了，对这些动物的生命根本不重视，丝毫不在意，根本就没有什么感觉，其实这都是错误的。因为这些动物或旁生跟我们是一样的。对它们来说，它们的生命跟我们的生命一样珍贵。它们遭受痛苦的时候，也会跟我们一样万般悲痛、难以忍受。但我们都觉得天葬台残忍，其实，杀生才是最残忍的。

《亲友书》讲记第二十五讲

《亲友书》是龙树菩萨给乐行王的教诫，虽然是书信，但是非常珍贵，非常殊胜，无论在印度还是在藏地，弘扬的范围特别广，藏地的各宗各派都要学《亲友书》。本讲讲的是轮回的过患，主要宣讲轮回的痛苦。

大家学佛修行，首先要了知轮回到底有哪些痛苦、过患。了解这些非常重要，若是不了解轮回，不知道轮回的痛苦，在相续中不可能产生真正的智慧，也不可能产生佛法里所讲的任何一个功德。

佛在转法轮的时候，首先讲的是苦谛——认识轮回痛苦的本性。六道中只有痛苦，没有安乐。只有对轮回产生真正的厌离心与畏惧心，才会寻找轮回之因——我们为什么会痛苦，去寻找导致我们痛苦的答案。这时，佛讲了集谛，即六道轮回之因——我们遭受这些痛苦的真正原因。

我们现在投生为人，感受着人间的生老病死苦、爱别离苦、不欲临苦、求不得苦以及怨憎会苦，经常遭受很多不愉快之事，感受很多意想不到的痛苦。其他道也是如此。地狱道、饿鬼道、旁生道的痛苦更是无法言说。属于上三道的阿修罗道、天界和人道的众生也离不开痛苦。

我们真正感觉到了苦，了知了轮回的过患，才会去寻找苦的原因，我们为什么会在六道中轮回？为什么会遭受这些痛苦？就是因为我执，因为烦恼，除此之外没有别的原因。有我执就有烦恼，有烦恼就会遭受痛苦。若是不了知轮回的自性，不了知它的本来面目，就不会去寻找痛苦的真正原因。

当知道了轮回苦，就会想尽办法让自己超脱轮回，就会精进地学修佛法。佛法里讲，学佛修行要像“美女头上燃火，

懦夫怀里钻蛇”那般急迫。美女特别在乎自己的头发，当头发燃起了火，她肯定会想尽一切办法及时扑灭；懦夫本来就胆小，特别害怕蛇，当怀里钻进了蛇，他肯定会立即站起来就跑，这是以比喻说明要以迫切之心学修佛法。

我们现在学佛修行是这种状态吗？不是，没有一个人是这种状态。我们为什么不是这种状态？为什么不精进？就是不明真相，不知道轮回有多可怕，不知道在六道轮回里要遭受多少难以忍受的痛苦。佛法里讲过，六道轮回就象罗刹洲——吃人的地方。若是自己到了罗刹洲，心里肯定会无比恐惧，肯定会想尽一切办法逃脱。

了知了轮回之苦，这是最基本的佛理。对一个刚入门的初学者来说，明白这些道理非常重要。也许有人会想，我不是初学者，我不是刚入门的，我学佛已经好多年了，已经皈依十年、二十年了。虽然你学佛、皈依的时间很长，但若是仔细观察自己，你还没有真正入门，你就是一个初学者。你对因果、轮回这些道理还没有明白，根本不了解，没有生起信心，更没有深信，似懂非懂。讲地狱的痛苦，没有什么感触和反应；讲饿鬼的痛苦，也没有什么感觉。之所以如此，原因是没有深信，这样的人就是初学者，甚至是初学者中的初学者。

我们在百日共修期间讲过皈依，皈依有很多要求，不是仅仅走个形式，领个皈依证这么简单，这还不算进入佛门。要真正进入佛门，你的心态要到位，是否真正具有信心和恭敬心等心要。以佛法中的智慧去观察，就会知道自己还没有入门。

一定要以佛法对照自己，这样才会明白自己到底在哪个层次，到底是哪种人。很多人连初学者都谈不上，连入门都算不上。所以大家不要好高骛远，应该从基础开始，尤其是

对轮回的过患和痛苦要有所了解，并且对这些道理产生信心，这是非常重要的，这样才会在自己的相续中产生真正的功德。

我们在轮回中处处遭遇痛苦。佛在经中讲，如同在公共厕所里闻不到香味，用此比喻说明六道里只有痛苦，没有安乐。

轮回就是苦海，当你真正明白了这些道理并对其产生信解时，才有决心："我再也不能在六道中轮回了！我要超脱三界！我要解脱成佛！"这叫出离心，出离心很重要。内心真正生起了出离心，才会一刹那也不想停留在六道中，想立即超脱三界，摆脱六道中的痛苦，心里真正有解脱成佛的决心，才会真正寻找解脱之路，才会真正修学佛法。

为什么我们在六道中轮回要遭受这些痛苦呢？就是因为我执与烦恼，别无其他。也许我们会找很多原因——没有钱，没有权，没有工作，没有孩子……其实这些都不是真正痛苦的原因，真正的原因是我执和烦恼。因为有我执和烦恼，就会造作恶业，造业肯定会感受痛苦，不断地在六道轮回中流转。所以我们要把"我执"这个烦恼之根断掉。要想断掉"我执"，一定要依靠智慧。

证悟无我和空性叫智慧。有了这些智慧，才能遣除心灵上的障碍——我执和烦恼。因此，我们必须要去修持这些功德和智慧。那么，为什么在我们的相续中没有产生这些智慧？为什么我们不了知无我、空性这些真理？主要是因为我们没有认真精进地学修佛法，没有明白这些真相和真理。

大家仔细地观察一下自己：是不是真心想修行，是不是真心想获得佛法里讲的这些成就？如果是，首先要明白这些道理，这是非常重要的！ 走马观花、蜻蜓点水般地学修，不会有任何结果。在我们身上也能看得出来，虽然学修十年、二十年了，但是到现在还没有生起这些功德。虽然有些人学

佛的时间很长，从表面上看也非常精进，每天念经、打坐，做功课、闻法，但是相续中没有真正生起这些功德，就是因为没有按次第扎扎实实地学修。若是我们还不醒悟，还不改掉这种毛病，再过十年、二十年依然如故，如同水里的石头一样不可能变软。

所以，从今天开始，从现在开始，我们要下决心改掉这些毛病，解决这些问题，一定要扎扎实实地学修佛法，一定要按次第如理如法地学修佛法，这样才会有结果，才会在相续中产生这些功德。否则，忙忙碌碌学修了一辈子，有什么意义？虽然在表面上学了一辈子的佛法，但依然会堕落，如此结局一定会让我们大失所望。所以我们不要自欺欺人，要如理如法地学修佛法。

当然，这些毛病和习气不是立刻都能改掉的。但是，若能认识到并下定决心去改正，不必用很长时间，一定能改掉，一定会如愿以偿。

前面讲的是地狱之苦，接下来讲饿鬼之苦。

饿鬼分两种，一种是隐住饿鬼，另一种是空游饿鬼。

空游饿鬼离我们很近，就在我们的周围，空游饿鬼指所谓的妖精、王鬼、死鬼等鬼神。隐住饿鬼离我们很远，分内障饿鬼、外障饿鬼和特障饿鬼三种。

饿鬼所在的环境特别不悦意，没有水，也没有任何绿草，特别干燥、干枯，恶臭不堪，环境特别恶劣。这种恶劣不是人间所讲的恶劣，二者无法相比。这是他们业力的感召。

每个饿鬼的长相也特别丑陋，都是大嘴巴、塌鼻子、小眼睛等，具足九种丑相。他们的头大如山，喉咙细如马尾毛，如吉祥草般。他们的身躯特别大，腹部大如盆地，四肢却很细小，嘴巴更是小如针眼。头部和腹部特别大，四肢和喉咙特别细小，这样如何支撑身体？没办法，这都是业力的感召。

虽然也能行走，但特别艰难。这是他们的外在长相。

他们感受的主要痛苦是饥渴，在数百年中，不要说能得到吃的东西，连喝的水都得不到，甚至连水的名字都听不到，特别饥渴，在这样的状态下也不会死掉。

我们在讲地狱的痛苦时，讲到地狱的众生其业力没有穷尽之前是不会死掉的。好比现在有些夫妻一样，虽然时常反目，如同不共戴天的仇人一般，但还是在一个屋檐下生活。为什么互相那么憎恨，还不离婚呢？因为业力没有穷尽，所以还要继续一起生活。虽然非常痛苦，但没有办法。只有当业力、缘分尽了，才能离婚或分开。这是因为缘分没有尽，也可以说因为有业，是业把两个人绑在了一起，在业没有穷尽之前想离也难。以此比喻来说明一切都是自己业力的感召。

同样，饿鬼在业力没有穷尽之前是不会死掉的，要一直遭受饥渴等折磨，非常难忍，非常痛苦，但不得不这样忍受。他们很难找到食物，有时候也会找到残食或是不净物，但他们的嘴里有毒，而且毒性特别大，食物一放到嘴边就燃起了火，食物被燃尽了，无法吃到，特别痛苦，这是外障饿鬼。

内障饿鬼。他们的生活环境和外障饿鬼一样，长相也差不多，但不同的是，他们有时候能得到一些食物，然而得到的也是一些不净物，如痰、粪便、残渣剩饭等，这些一般饿鬼还得不到。我们平时给饿鬼道的众生发慈悲心，念诵咒语加持一些食物等，愿饿鬼道的众生都能获得，这样他们就会得到这些东西。虽然得到了，但他们的嘴巴特别小，喉咙特别细，很难吃进去，即使吃进去了一点点，一到夜晚腹部就会着火，烧尽心肺等所有的内脏，但还是不会死掉。第二天还想吃，结果和以前一样，所有的内脏又被燃烧，就要不断地遭受这种痛苦，这是内障饿鬼。

特障饿鬼。夏天特别热时，月亮也特别热，没有一点阴凉，

只能感受这种炽热之苦；冬天特别寒冷时，太阳也特别寒冷，也只有遭受这种痛苦。有时，特障饿鬼在远处看到有很多饮食，想去享用，经过很艰难的长途跋涉，最终到了饮食旁边，却见到有人拿着各种兵器在此守护，然后殴打他们，他们还是得不到一点点饮食；有时候在远处看到有河流，想去那里喝水，但因四肢特别细，脖子也特别细，头、腹部以及整个躯体特别庞大，行走非常艰难，好不容易到了河边，河水却变干涸了；他们又看到远处有郁郁葱葱的绿树，上面长着各种水果，他们想去吃，又经过非常艰难的行走，等到达那里时，树都干枯了，所有的果实都不复存在；有时候他们互相残杀，有时候遭受人和非人的各种加害等……就这样感受各种饥渴难忍的痛苦。

其实饿鬼的痛苦也是各种各样的，虽然都是饿鬼，但是因为个业不同，都有跟其他饿鬼不一样的业感。饿鬼的痛苦我们很难表达清楚，此处只讲了个大概，想要真正表达清楚有一定难度。这些都是隐住饿鬼的特征。

巳三（饿鬼之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

饿鬼所欲不遂意，屡生痛苦不可转，
饥渴寒热疲畏惧，所生极其难忍苦。

“所欲不遂意”，就是想得到的东西得不到。他们想得到的是饮食，但是他们在数百年中，都得不到食物。内障饿鬼、外障饿鬼以及特障饿鬼都有这种情形。三种类型的饿鬼，遭受的痛苦都不一样。只有当业力穷尽的时候，才能脱离这种痛苦，否则要持续不断地遭受饥渴的痛苦。

对此处所说的“饥渴的痛苦”，我们都没有感觉，现在

生活条件太好了，可能不知道饥渴的滋味，如果实在不知道什么叫饥渴，自己实在没有感觉，就禁食，既不吃饭也不喝水，不用七天，三五天就可以了，体会一下什么是饥渴。而饿鬼所遭受的饥饿、干渴的痛苦难以想象。

有些饿鬼接连数日遭受冬季严寒的折磨。我们人间的冬季，有时候太阳出来非常暖和，但是饿鬼所感受的太阳却如雪上加霜般更加寒冷。夏季时很热，但月亮是凉的，而饿鬼因业力所感，月亮出来时却特别热，没有丝毫的清凉。有些饿鬼为了能得到一点饮食，到处游荡，疲惫不堪。

这是总说。以下是广说——分别讲饿鬼的诸多痛苦。

午二（广说）分二：一、痛苦；二、苦因。

未一（痛苦）分二：一、真实痛苦；二、感受时间。

申一、真实痛苦：

饿鬼的真实痛苦分几方面，一、饥渴之苦：

有者口小如针眼，腹如山丘饥所缠，
虽得少许不净物，然无享用之能力。

有的饿鬼口像针眼一样小，肚子却大如山丘，也可以说像盆地（四川是盆地，像整个四川那么大），他们根本找不到食物，即使找到了，那么大的肚子，嘴巴又特别细小，何时才能填满呢？因此经常遭受饥饿、干渴之苦。有时候尽管得到了少许如鼻涕、粪便等不净物，也吃不到。他们的嘴巴毒性特别大，没等食物进到口里，就变成了火团。这样不断地遭受各种各样的痛苦，非常艰难。

二、身形枯瘦、食物变成火焰之苦：

有者裸体皮包骨，瘦骨嶙峋如干薪，

有者夜晚口燃火，投火飞蛾吞入口。

有些饿鬼的身体只剩下外面的皮肤，瘦骨嶙峋，赤身裸体，干瘪得好似达拉干薪一样。这也是一种饿鬼，这和《大圆满前行引导文》、《大圆满心性休息》里讲的外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼不太一样。虽然这种饿鬼长相比较特殊，但遭受的痛苦也主要是饥饿、干渴。饿鬼都感受这种痛苦。

还有一种饿鬼是每个夜晚都会口中燃火，即使吃些食物，也不过是像投入火焰中的飞蛾一般的食物吞入口中而已，全变成了火焰。这种饿鬼跟刚才讲的内障饿鬼差不多，也属于内障饿鬼。

《亲友书》里没有具体区分外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼，只讲了不同类型的饿鬼，《大圆满前行引导文》里进行了分类，所有的饿鬼都可以归纳在这三种饿鬼里，这些都属于隐住饿鬼。空游饿鬼就不一样了，是另外一种饿鬼。

三、饿鬼中恶劣种姓的特殊痛苦：

有者劣种排脓血，粪等脏物亦不得，
相互殴打从喉中，出生肿瘤化脓食。

饿鬼也有低贱种姓，甚至连脓血、大便等肮脏不堪的不净物也得不到。饿鬼都差不多，他们在数百年中都得不到食物，连水的名字都听不到。

大家有没有一点感触？好像都没有。有些人已经打瞌睡要睡着了。这不是在讲故事，而是讲我们的未来，讲我们的来世。我们若不精进学修，来世一定会变成饿鬼。接下来为大家讲投生饿鬼之因，大家对照一下，会不会变成这种饿鬼？会不会遭受这些痛苦？我觉得没有问题，一定有份。

我们要把佛法当镜子，只照自己，不照别人。若是将来

自己遭受这些痛苦怎么办？现在就想这些问题，现在就想办法解决这些问题，这才是当务之急。若是错过这个机会，将来真正要沦入具有九种丑陋之相的饿鬼时，想要摆脱或是再投生为人，非常难，根本不可能。

有些饿鬼满怀嗔怒，有时为了争抢痰液、粪便、剩菜、剩饭等食物，互相生起强烈的嗔恨之心，手握铁锤等互相残杀。业力不可思议，当他们想互相残杀的时候，这些兵器自然会出现，自然就能拿到。他们得不到足够的饮食，最终也只能食用喉中生长的肉瘤裂开时流出的脓，来维持生命。这也是一种饿鬼，如此这般遭受着痛苦。

四、四季颠倒之苦：

诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒，
树木不生诸果实，仅望一眼河亦干。

关于特障饿鬼，在饿鬼的国度中，春季酷热（夏天特别热，这种热不是人间的四大火炉的那种热，温度要翻百倍），月亮也变得炎热难耐，令这些饿鬼十分苦恼。他们的世界就是这样，一到冬天就冰天雪地，特别寒冷，居然连太阳也显得异常寒冷。所以，由于业力的感召，天气也有很多颠倒的现象。

尤其从远处看，本来是郁郁葱葱的树上结满了累累的果实，满心欢喜地从远处跋涉而去，走的过程极其艰难，然而到了那里却什么都没有，所有的树木和果实都不复存在，心里非常痛苦无奈；看到远处有些河流，很艰难地走到河边时，河流已经干涸了，一滴水也没有，这都是因他们的业力所感。

我们平时在生活中，有的人情况好一些，未遭受大的痛苦，而有的人则要遭受病苦，有的人遭受老苦，有的人是本来没什么苦却自寻烦恼，直至最终走向绝路，这都是因业力的感召。由此可知，业力确实是不可思议。

申二、感受时间：

> **连续不断受痛苦，有为所造罪业索，**
> **紧紧束缚之众生，五千或万年不死。**

这只是大概地讲，实际状况都是不确定的，有的饿鬼比这还悲惨。有些饿鬼寿命量长达五千年、一万年，有的甚至更长。在这样漫长的时间里感受饥饿、干渴等痛苦。

未二、苦因（转生饿鬼之因）：

> **如是一切诸饿鬼，一味获得种种苦，**
> **彼因爱财如命士，非圣吝啬佛所说。**

为什么会堕落饿鬼道？为什么要遭受这些痛苦？此处讲堕落饿鬼道之因。

第一是贪心。生时舍不得吃，舍不得用，舍不得花，这是吝啬。吝啬的根是无明。作为人来讲，特别是修行人应该该花就花，该舍就舍——上供下施。但我们却不肯这样做，怕变成穷人。其实这是不可能的。若是拥有足够的受用、钱财，却舍不得花，都存起来，一直存、存、存，这也是饿鬼的本性，是活着的饿鬼。因为你的财富都存起来，舍不得花用，相当于一无所有。也许你会说："有啊，银行里有，我的卡上有。"虽然有，你却没有享用，死了离开这个世界之后都是别人的，这才是真正"没有"，自己没有真正地享用。所以，只要有财富，该花就花，用在该用的地方，这才是真正的"有"。

另外，你尽管放心，你不可能因上供下施变成穷人。布施是拥有财富的因，越布施越富有。但是世人都是无明的、颠倒的，很多人都变成了活生生的饿鬼，虽然拥有财富，但依旧是穷人，是一无所有的人。而有些人虽然什么也没有，

但是舍得花，肯享用，这才是富有的人。

第二是恶语。有些人特别擅长骂人，说粗语，这种人容易堕落成饿鬼。

第三是放逸。有些人特别放逸、内心散乱，这种人也特别容易堕落成饿鬼。

第四是远离善法。有些人远离善法，一点善心和善念都没有，这种人也容易堕落成饿鬼。

第五是贪着他人财物。他人生活富足富裕，住别墅、开豪车，自己总妄想据为己有，得到他人的财物，享受这些东西。世人欲念多，贪心重，什么妄念都有。有些人看到他人有钻石、珊瑚等装饰就贪恋，这是贪着他人的财物，这种人也容易堕落成饿鬼。

我们作为学佛人应该随喜：他人有名气，太好了，这是他修来的福报；他人住上了别墅，太好了，这是他修来的福报。但我们不是这样的，有些人不但心里不悦意，甚至还想占为己有，即使知道这是不可能的，也会妄想：我能拥有这些多好啊！这些都归我多好啊！如果这个人出了车祸，离开了这个世界，财物都归我多好啊！有些人什么都敢想，这种人容易堕落成饿鬼。

此处共讲了五种，都是堕落饿鬼道的因。我们现在可以观察，自己有没有这些毛病和烦恼，有没有造过这些恶业。若是有，那你已经有保证书了，死后一定会投生饿鬼道。

还有空游饿鬼。空游饿鬼在我们的周边，他们也非常痛苦，经常会受到人和非人的伤害，心里万分恐惧，一刹那也得不到安乐，遭受各种各样的痛苦，这是无法说清的。比如，王鬼等，若是因生病而死、遇车祸而死或横死等，每过七天就要以这种方式再死一次，以此感受死亡的痛苦。他们心里都存着伤害他人之心，到处游荡，到处寻找，因为自己不想

继续遭受这种死亡的痛苦，就想把这种痛苦转嫁到他人身上，但这是不可能的，因为这跟自己的业力有关。也许有些人会受到一些外在鬼神的伤害，但这也是有因缘的，若是因缘不具足，这些鬼神不可能伤害到其他众生。尽管如此，空游饿鬼心里有这种想法，所以到处游荡，如果找不到替代之人，心里就痛苦，因为要不断地遭受这种痛苦。

有些身为父母之人，离开这个世界时，放不下孩子或亲人，也会变成空游饿鬼。很多饿鬼一般都不敢出来，白天会藏起来，晚上人少时才出来走动。有时他们想回家看看儿女或亲人，一回家里，家人就会出事或生病。他们本意只想看看或保护他们，并不是故意伤害他们，但结果却伤害了他们，由此心里也非常痛苦。但是没有办法，鬼和人分属两个世界，不能共存。鬼一来人就会受到伤害，因此非常痛苦。

空游饿鬼分很多种，他们的痛苦也是各种各样的。我们今天主要讲饿鬼道的痛苦。

饿鬼分为空游饿鬼和隐住饿鬼。隐住饿鬼主要遭受饥饿、干渴等痛苦。空游饿鬼则经常遭遇人和非人的加害，心里万分恐惧，内心没有片刻安宁之时，一直处在恐惧中，还有其他各种各样的痛苦。空游饿鬼离我们很近，可以说就在我们周围。

我们应该经常对他们发慈悲心，把自己平时排泄的东西，包括剩饭剩菜及每天洗脸刷牙的水、洗澡水等布施给他们，否则，他们就得不到。其实，这是布施，更是圆满自己的一种方法。我们天天刷牙洗脸等用的水都不要浪费，发一个慈悲心，念一遍观音心咒，饿鬼道的众生就能得到。虽然这些对我们来说是肮脏的东西，但对他们来说却是一种食物，可以解除饥饿等痛苦。

我们在做一些法事时，发心都不清净，总想把他们赶走

或降伏，这种发心是不好的。虽然在佛法里，尤其密宗的仪轨里有降伏和驱赶鬼、魔等修法，但这不是指降伏和驱赶外界饿鬼道的鬼魔，而是指降伏和驱赶我们自己内心的我执和烦恼。佛法以慈悲为本。我们不必费尽心思驱逐它们，也不应该这样做。魔王波旬是指我们自身的我执，鬼是指我们的贪嗔痴，我们真正要降伏的是这些。降伏了我执和烦恼，这叫降伏鬼魔；把我执、烦恼去掉，这叫驱赶鬼魔。我们会供时有斩魔，斩的是我执和烦恼，不是斩那些饿鬼道的可怜众生，他们都是我们宿世的父母，我们不能斩除他们。这些道理都要明白，不要理解错了。

密宗里的诸多修法都有很多甚深的含义。如果对密法有误解，没有正确的认识，会误入歧途，是下金刚地狱的因。密宗里讲的有些修法看似不如法，甚至感觉不是佛法，但其实它所表达的意义和你理解的并不一样。因此，大家要有正确的认识，要有一定的智慧和能力来理解和辨别，这是很重要的。

《亲友书》讲记第二十六讲

关于轮回之苦，前面已经讲了地狱之苦、饿鬼之苦，今天主要讲阿修罗和天界众生所感受的痛苦。

巳四（天人之苦）分二：一、略说；二、广说。

午一、略说：

天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，
如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。

此偈颂是针对天界的痛苦而宣讲的。相对来说，六道中天界众生的福报非常大，一切受用都具足，一切福报皆圆满。他们有神通，跟其他道的众生，尤其是跟三恶道的众生相比有天壤之别，但如果用智慧去观察，他们的福报或安乐也离不开痛苦的本性。

第一，他们始终处在放逸的状态中，这种放逸非常严重。在人间我们有时也很放逸，但跟他们相比，根本不算什么。因为天人的福报特别大，条件特别好，所以极度放逸。虽然他们的寿命和人相比很长，但他们感觉非常短暂，因为他们特别放逸，只是享受，感觉时间过得特别快。如同我们和朋友聚会，心情舒畅，身处悦愉的环境时，感觉时间过的特别快；心情郁闷，身处不愉悦的环境时，感觉时间特别漫长。

天人的条件太优越了，极度放逸，所以对他们来说时间非常短暂。虽然当下没有感觉到粗大的痛苦，但那种放逸的状态本身就是一种痛苦。因为心在迷茫的状态中，还是离不开痛苦的本性。

第二，当他们业力穷尽，要离开天界的时候，就会遭受



很多难以忍受的痛苦。死堕之际，死亡的痛苦远远超过了以前所有的快乐。他们死亡前，会出现死亡的征兆，这对他们来说非常痛苦，虽然按天界的时间算只有短短的七天，但相当于人间的七百年，在如此漫长的时间里，要遭受各种各样的痛苦，这些痛苦远远胜过千年之前享受过的快乐。

第三，经历痛苦才能体现快乐，他们一出生福报就特别大，没有那些粗大的痛苦，所以感觉不到快乐。他们的寿命虽然很长，但是因为心态极度放逸，感觉就是一瞬间，快乐跟痛苦相比，算不上什么。

第四，这些天人的五种死亡征相对人类来说不算什么痛苦，但对天人来说，那是极大的、难忍的痛苦，他们无法承受。比如，就像世间有些人条件优越，没有经历过坎坷，承受能力特别差，遇到诸如一些流言、诽谤、破财等问题时，会想不开，非常绝望，有的跳楼自尽，有的服毒而亡……对其他人来说这些不算什么，但是他们想不通，无法面对，于是走上了绝路。天人也是这样，无法接受死亡，对他们来说死亡极其痛苦，那七天的痛苦远远超过他一生享受的快乐。有的天人善根穷尽后要堕落地狱，遭受地狱的痛苦。

所以，有智慧的人，懂得这些道理的人，不应该求天界的安乐，不应该期望成神成仙。有的人只想修成神仙，希望自己能变成神仙。神仙也是无常的、痛苦的，不要希求不稳固的，并且终究会穷尽的善趣的安乐。应该希求究竟的解脱，并为此而去行持善法，精勤付出。

有的人为了升天，做了很多善事，也付出了很多；有的人为了能成为神仙，也很精进地打坐、苦修，尤其是古代有很多这样的人，用十几年的时间在山洞里打坐，最终也不一定能成为神仙，即使成为了神仙，虽然能享受一些暂时的安乐，但最终还是离不开痛苦与无常的本性。所以，若是有智

慧，懂得思维道理，就不应该希求善趣的安乐，不应该希求修成神仙。

以上是总说，下面是广说。

午二、广说：

身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，
衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。

此处宣讲天人五种死亡征相。佛在《涅槃经》里也讲了天人五种死亡的征相。

第一，衣垢腻。就是衣服变得陈旧且沾染上污垢，散发出味道。

第二，天人的脖子和头上的花蔓都是天然的，一般情况下不会凋谢、枯萎。当他们快要离开天界，接近死亡的时候就会凋谢、枯萎。世间人出生的时候是裸体，天人出生的时候身上有衣服，而且不会陈旧，也不会有任何的污染、污垢。但是接近死亡的时候，衣服会脏，这对他们来说非常痛苦。

第三，身体臭秽、丑陋。

第四，身体出汗。他们的身体不会出汗，没有味道，所以不必洗澡。但是临近死亡时，他们身体的某些部位会流出前所未有的汗液，特别难受，更无法接受。

第五，每个天界众生都有自己的宝座，在宝座上无论坐多长时间也不会感觉厌烦，但是临近死亡或出现死亡征兆时，却不愿意坐在宝座上，心里非常厌烦，闷闷不乐。这对他们来说这也是一种痛苦。

关于天人的五种衰相，龙树菩萨是根据《涅槃经》而讲的，但是也有别的不同的说法，比如，《大圆满心性休息颂》里讲：“欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，花鬘枯萎不喜垫，

为诸亲友所舍弃，见后生处生畏惧，天界七日难忍受”

三界有欲界、色界、无色界。“欲天”指六种欲天，即四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、乐化天、他化自在天。他们虽然都是天界的众生，但都属于欲界。他们所遭受的痛苦也是无量的，众生的业感都不同，痛苦也不能一概而论，这里讲的只是一些大概的或普遍性的痛苦。而个人感受的痛苦都是各种各样的，好比我们感受人间的痛苦一样，每个人都要感受生老病死苦，以及爱别离苦、不欲临苦、求不得苦，或怨憎会苦。但是每个人的业力不同，所以感召的痛苦也是五花八门，各种各样。若要一一讲解根本无法讲解。天界的众生也是一样，所以这里讲“无量”。

“放逸”：刚才已经讲了，他们的心态特别散乱，极度放逸，这是他们最大的痛苦。但是表面上看很享受，好比人间条件优越之人，尤其是所谓的富二代，从出生就无须担心吃穿，只知道乱花父母赚的钱，吃喝玩乐。表面上看这个人非常有福报，很快乐、很潇洒，其实并非如此，这样的人生没有任何意义。他们觉得花父母的钱是理所当然、天经地义的，其实是不应该的。若花的是通过自己劳动赚来的钱，可能会更舒服一些。花费或任意糟蹋父母攒下来的钱，对于一个有良心的人或智者来说是一件非常难受、痛苦的事情。我们由此也可以明白天界的众生也是这样的，这是他们自己的福报，他们一出生就应有尽有，不必通过劳动去赚钱。

“死堕”：他们快要离开天界，接近死亡之时，会出现这些征兆。“花鬘枯萎”，这些装饰、花鬘开始凋谢、枯萎，变得丑陋。另外，天人身体有光，当出现死亡征兆时，光就会消失。

“不喜垫”：不喜欢坐在自己的坐垫上，闷闷不乐，生厌烦之心。因为快要离开那个世界了。好比我们有时心情郁

闷时，自己家里装饰得再好，也不愿意呆在家里，喜欢出去散散心。同样的道理，他们要离开那个世界，要离开亲人了，他们有神通，知道自己来世要投生到哪里，所以特别难过、恐惧，心生厌烦，哪还有心情坐在那里，这些跟《亲友书》里讲的是一样的。

“被舍弃”：这与前面所讲的稍有不同。之前他们身边有很多天子、天女等一起玩乐，如同人间男孩子与女孩子在一起玩，他们也有很多玩伴，但是当快要离开天界或接近死亡时，玩伴就会舍弃他们。因为他们的身体开始出汗有味道了，衣服也开始变脏有污垢了，心情也不好了。这样谁也不愿意理他，会舍弃他、离开他，这对他来说也是一种非常大的痛苦。玩伴在远处向他散花，祝福他，希望他行持善法，能再升天跟他们一起玩、一起享受。然后就离开了。这种情景对他来说是一种灾难，非常痛苦，无法接受和面对。其实痛苦的大小主要在于心，而不在于形式。对于他们来说玩伴的舍弃和离开是非常大的一种痛苦。

“见后生处生畏惧”：他们有神通，看见自己投生的地方，比如投生人间，尤其是投生饿鬼道、地狱道更畏惧、更无法接受。相对来说投生人间会好一些，但是也无法接受。因为人间跟天界相比差距非常大，他们看到人或人间的这些条件就觉得非常艰难，也是非常痛苦的，其他道就更不必说了。

“天界七日难忍受”：这种状态会持续七天，这是按天界的时间计算的；若按人间的时间计算是七百年，遭受这样的痛苦也是难以忍受的。因为他们的承受能力特别差，在那种心态与状态中要度过如此漫长的时间，对他们来说是一个很大的灾难，也是非常痛苦的一件事情，这是《大圆满心性休息》里讲的。

如同人临死时会出现预兆的死相一样，他们也会出现死

亡的征相，虽然只是七天，但对他们来说是非常痛苦的事情。而且来世还要堕落，要遭受其他道的痛苦，可以说是苦不堪言。

这是《大圆满心性休息》里讲的。

天境天人已出现，天界死堕之五相，
犹如地上临终者，所示一切之死兆。

如同人临死时会出现预兆的死相一样，他们也会出现上述的死亡的征相，虽然只是七天，但对他们来说是非常痛苦的事情。而且来世还要堕落，要遭受其他道的痛苦，可以说是苦不堪言。

由天界中死堕者，设若善根毫无余，
后不自主而投生，旁生饿鬼地狱处。

“由天界中死堕者”：天界的众生因死亡而堕落。如果投生善趣之因的善根一无所剩，死后就要堕落，别无选择。如果想继续享受天界的安乐，必须要有善根，但善根穷尽之后，如同灯油没有了，灯自然就灭了一样，他们的业穷尽之后，自然会堕落。此后必然身不由己，无法左右自己的命运，然后要么下堕为海居旁生或散居旁生；要么变成空游饿鬼或隐居饿鬼；要么堕落地狱。有些天人可能投生为人，但这是极其罕见的，大部分都会堕落到三恶趣，遭受三恶趣的痛苦。

在《大圆满心性休息》里讲：“梵天等处之色界，四禅诸天之众生，往昔业尽堕下有。感受变苦而苦恼，无色寂止业已尽，见后投生具行苦。”从众梵天到广果天之间所有的禅天（色界）的众生，往昔修持的善业穷尽之后，就要往下堕落。要么投生旁生，要么沦为饿鬼，要么下地狱……无色界的众生平时就在寂止的状态，享受的是禅定中产生的喜乐

与快乐。但是那种业也会穷尽，之后就要遭受痛苦。颂文中讲：“虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。”善趣的安乐是不可靠的，是无常的。具有善根福报的人，应该修持解脱道，不应该求天界的善趣安乐，不应该求人间的福报，不应该贪着人间的安乐。

刚才宣讲的是天界，下面讲非天之苦，即阿修罗的痛苦。

巳五、非天（阿修罗）之苦：

非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，
虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。

阿修罗道福报特别大，跟天界的其他众生差不多，但是他们嫉妒心非常强。天界如意树的树根长在阿修罗的地盘上，他们觉得如意树是他们的，但是他们得不到果实。如意树特别高，树的果实结在三十三天，三十三天的众生到如意树那里，要什么就能取到什么，想什么就能显现什么，享受着极大的福报。为此，非天的阿修罗心里生起极度的嫉妒之心。跟三十三天的天人宣战，他们无法战胜三十三天的天人，反而经常遭受攻击，最后会战败，多数都会受伤或死掉。

这是争斗之苦，在嗔恨、嫉妒、失败的状态中度过。若业力没有穷尽，还要继续投生为阿修罗跟天人战斗，遭受各种各样的痛苦，这是阿修罗共同遭受的痛苦。

天龙八部也属于阿修罗，也经常遭受人和非人的恼害，心里总是很畏惧、很害怕，所以也是非常痛苦的。

他们虽然有些善根智慧，但还没有完全明白真理，因此依靠他们的身份无法现见诸法的真谛。所造的恶业会让他们将来堕入地狱遭受痛苦，所以阿修罗道也没有丝毫的安乐。阿修罗道也叫非天，他们也离不开痛苦的本性，要遭受的痛

苦不可思议，难以忍受。有些人特别向往成为神仙，希望自己也能变成神仙，这是一种错误的想法，不应该这样。

辰二（知后为避免转生需精勤）分二：一、需避免转生之理由；二、因此为避免转生当猛厉精勤。

巳一、需避免转生之理由：

> 轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，
> 生于何趣皆不妙，当知乃为多害器。

前面讲过地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、天人、人间都充满了痛苦——六道轮回中，只有痛苦没有安乐。如果真想学佛修行，首先要明白这个道理，要对这个道理生起定解。时时刻刻思维轮回的过患与痛苦。《亲友书》里讲了很多，因为这些至关重要！除非你不想学佛，不想修行，不想解脱，不想成佛，那就没有什么可说的了，因为你不是佛法的法器，不是佛的所化众生，也不是我说法的对境。

如果你真正想学佛修行，想解脱成佛，首先要明白这些道理，要知道六道轮回到底是怎么回事。佛讲的六道轮回充满了痛苦，六道中没有一处安乐。我们现在只是大概想一想，偶尔听一听，没有深刻思维这些道理与内容，所以没有真正明白，只是似懂非懂，一知半解。似懂非懂，实际没有真懂；一知半解，实际没有理解。所以我们对轮回、对世间的福报没有生起厌烦之心，内心没有忐忑不安、恐惧不已的感觉。六道轮回就是这样，但是我们没有这种感觉，这就说明我们没有明白，了解得不够，没有生起定解。

轮回处处都是灾难，处处都是痛苦，处处都是恐惧的景象。但是我们还恋恋不舍，还觉得很有意思，觉得很好，根本没有生起出离心；如果没有生起出离心，那我们学佛修行

都是空中楼阁，不可能解脱成佛！不要浪费生命，不要虚度光阴，这样不死不活地学修还不如干脆不学不修。人生很短暂，只有短短的几十年，不如潇洒一下，肆意而为，想干什么就干什么，只是不要用佛法造业！

没有生起出离心，还说自己修大乘佛法，修大圆满，简直是痴人说梦！根本没有入门，更不要说入道。在有出离心的基础上才能发出菩提心，相续中有了无伪的菩提心才是真正进入大乘道。大圆满是佛的境界，你在一个真正明白佛法的人面前，说自己是修大圆满的，是很可笑的事情，好比自己还不会站，就说自己是长跑冠军，谁相信啊？不要说这些没有用的话，学佛修行要实实在在。

有的人说："我要参加百日共修"，几天后听到家里出了一点点事情时，就动心了，甚至不辞而别了；"我要修大圆满前行"，心情舒畅时学一学，听一听，心情烦闷时，就不学不修了。"三天打鱼，两天晒网"，这样能成就吗？白日做梦！

如果没有生起出离心，不可能获得佛法里的任何成就。

现在有些人，有的时候听听法，修修法，感觉很舒服，也能解开心里的疙瘩，就觉得太好了，还想"这是否是解脱的状态？"而一旦再遇到对境时，依然烦恼、痛苦。那么，这不是真正的佛法，是心灵鸡汤，像吃止痛片一样，药效起作用时很管用，几个小时后就失效了，所以还要吃，不吃还痛。

还有一小部分人，表面上很精进，能下功夫，这种人一上座就能进入状态，也会有一些感觉、觉受，但这不是究竟的。从定中出来时，烦恼依旧、习气依旧，还是凡夫。这是因为没有按次第学修，根本的问题是对世间、对轮回没有生起出离心。

出离心是日日夜夜、真心实意地求解脱。有些人因为没

有生起出离心，无法精进，所以在相续中没有产生佛法里讲的这些功德。

大家都不精进，百日共修要求每天修四座，但我们总是缺座，每天只上两座或一座。即使你再忙，一日三餐、休息、睡觉却一样也没有耽误！有的人说今天忙，也许是寺院的安排，但为什么占用修法的时间，而不是占用吃饭、睡觉的时间？自己吃饭、休息、聊天是重要的，修法是次要的。如此看来，我们还是没有重视佛法，这就是问题所在！只是我们没有觉察到，所以精进不起来。有时候自己也想精进一点，但是精进不起来，因为没有生起出离心，主要是不明白轮回的真相，没有别的原因。对轮回没有生起厌烦心，想精进很难，想真正获得成就是不可能的。

巳二、因此为避免转生当猛厉精勤：

头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，
精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。

龙树菩萨劝乐行王要精进修行！只有佛法才是最重要的！这是唯一的方法，唯一的出路。没有比精勤修学佛法更重要的事情。犹如一个人的头上或衣服上突然着火了，他必然会不顾一切地迅速奋力扑灭，除了脑子有问题。难道有人会想："让它燃一会儿吧……"不可能！他会立即想尽一切办法灭火。同样，我们也要不顾一切，像扑灭火焰一样，放弃一切琐事精进修行，趋入解脱成佛的涅槃果位！

了知轮回痛苦、轮回过患的人，是具有智慧的人，为了摆脱轮回的痛苦，会将舒适、享乐都抛至脑后。为了避免在三有轮回中流转，会想尽一切办法让自己解脱，会用一切的精力和时间来学修佛法。

如果你能精进地学修佛法，在自己的相续中，真正对佛法的究竟真理生起了真实无伪的定解后，才能摆脱这些痛苦，才能断除这些烦恼，才能获得成就。

解脱要靠佛法和智慧，解脱要靠自己的修行。不是靠佛、靠菩萨，也不是靠上师善知识。

《大圆满心性休息》里讲：如是解脱依自己，释尊已示解脱法。他众骤时不能度，如眠醉梦无他遣。若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，是故今披精进铠，时至踏上解脱道。

无上世尊导师释迦牟尼佛已经给我们开示了解脱的方法。如果好多人聚到一起就可以超脱轮回，那么佛就不必传法了。如果通过佛菩萨发光或神通力让众生得度，那么轮回早就空了。这无异于天方夜谭！所以，我们要披上精进的盔甲，方能踏上解脱道。

《毗奈耶经》中说道，“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进。”这是佛亲自讲的，我已经给你讲了解脱的方法，能不能解脱靠你自己。你若精进就能解脱。《大圆满心性休息》里讲的也是此意，不是要依靠众人的力量，也不是要依靠佛的威摄力和光，而是依靠自己的精进修行。所以佛讲，自己是自己究竟的怙主，能不能解脱，能不能成佛看自己的本事。到临终的时候，谁也帮不了你；来世堕落恶趣的时候，谁也帮不了你。

“能吗？佛来了，把他接引走了。上师来了，让他解脱了。佛教里有很多这样的公案，”此处主要讲的是众生自己的信念——有坚定的信念，有善根的力量就能解脱，否则是不可能的，所以还是要依靠自己精进学修。

现在修加行和参加百日共修的人中也有这样的，看到身边的人不精进，自己也不精进；看到身边的人造业，自己也跟着造业，这叫愚痴。个人吃饭个人饱，连这么简单的道理

都不懂！要不你先试着学一学，别人不吃饭，你也不吃饭，如果不饿，也许是你有道理，是我们错了，但事实并非如此！个人吃饭个人饱，你不吃就饿，你吃就饱，就感觉舒服。穿衣服也是一样，别人不穿衣服你也不穿衣服，你就会冷，甚至会冻死。所以别人不学是别人的事，身边的人懈怠是他的事，自己不应该跟他学，应该精进起来学自己的法。

有些人，别人造业的时候自己也跟着造业。难道别人喝毒药，你也跟着喝毒药？别人喝毒药你不喝，就不会失去珍贵的生命。活在这个世界上能学佛修行多好啊！为什么要跟别人一起找死呢？造业比死还要严重，为什么要学别人造业呢？别人造业是别人的事，自己不能造业！

大家要有智慧，如理如法地修行，这样才会得到利益，才会得到解脱。若只在表面上做，跟着别人散乱造业，是不会有好结果的，最终会对佛法失去信心，会令自己大失所望。学佛是自己的事，谁也无法强迫你，看看自己是否需要精进，看看自己是否需要认真学修佛法。道理一而再、再而三地给大家讲得非常清楚了，已经讲了十多年了。可以说，大家在字面上都明白，我也无法强迫你该怎样做了。

上述所讲，通过比喻来说明我们要精进学修佛法。

子二（说明善入清净品之理）分二：一、当诚信解脱果；二、实修因之道谛。

丑一、当诚信解脱果：

> 以戒定慧趣涅槃，寂灭调柔无垢染，
> 无有穷尽无老死，得离四大日月果。

前文讲了戒定慧三学。讲智慧的同时，讲解了轮回过患、因果不虚等基本的佛理。若要产生智慧，就要依靠这些。如

果对这些道理没有真正了知，没有生起定解，在相续中不可能产生真正的智慧。戒定慧三学好比如意宝，如意宝是想什么就显现什么，要什么就有什么。拥有了戒定慧三学这个如意宝，你的福德、智慧才会圆满；否则，你一切世间与出世间的功德、福德都不会圆满。若依戒定慧三学，可以趋入涅槃的果位。

什么是涅槃？涅槃有多种解释，其意都是指息灭痛苦。永远离开痛苦，没有痛苦的状态叫涅槃，涅槃不存在三有的束缚之业。

属于三有的业结束了，没有业就没有烦恼，没有烦恼就没有业。烦恼也分很多种，比如六种根本烦恼、二十种随眠烦恼等。烦恼是轮回的因，烦恼障障碍解脱，是轮回的根。业和烦恼可以分开，也可以合在一起，业和烦恼都是三有轮回的根。业和烦恼没有了，离开了业和烦恼，就是涅槃之意。也可以说没有生老病死苦，没有烦恼，二者是一个意思。没有烦恼痛苦的状态叫涅槃。这才是究竟的解脱，这就是正确的解脱果位。

为什么在此强调这点？因为很多外道有不同的观点。如胜论外道宣扬：地水风火是神我的自性，若按他们的要求精进修行，可以获得地水风火自性神我的果位。这是不正确的，这不是究竟的果位。再如，裸体外道平时是裸体的，他们经常到恒河沐浴，通过这种苦行消业。他们认为：所谓的解脱是一种色法，是物质形成的一个世界，位居一切世界之上（他们承许有很多很多形形色色的世界），形状如同倒置的伞盖。人们若是听从他们，精进苦修，可以获得这样的解脱果位，这是裸体外道的观点。他们像哄孩子一样哄信徒。还有些外道认为：太阳是神，如果按他们的要求精进苦修，死后可以获得太阳神的果位。还有些外道觉得：月亮是神，若按他们

的要求精进苦修，可以获得月亮天神的果位。这都是外道宣扬的各种解脱的果位，这都不是究竟、真正的解脱状态。

依戒定慧三学可以获得涅槃的果位。涅槃是永远没有烦恼、没有痛苦的状态，这是究竟的果位。大家精进学修，就可以获得解脱——涅槃的果位。如此可以获得暂时和永久的安乐，多好啊！谁不愿意、谁不希求这样的果位啊？再也没有烦恼，没有痛苦，连痛苦的名字都听不到，这也是我们所讲的极乐世界！

《亲友书》讲记第二十七讲

我们继续讲《亲友书》，解脱讲道。什么叫道？趋入涅槃之方法称为道。道有五种：资粮道、加行道、见道、修道和无学道。但是无学道不是真正的道，它指的是究竟的佛果。那时已经成佛了，所以不是真正的道。资粮道和加行道都是凡夫地，是相似的道，所以也不是真正的道。真正的道有两种：一是见道，二是修道。

见道是现见诸法的究竟实相，可以说是大空性，也可以说是大光明，讲的都是一种境界。从空分的角度讲是大空性，从明分的角度讲是大光明，这二者是双运的，也是一体的。可以说是亲见诸法的实相，也可以说是现量见。之前都是比量见，不是现量见，到见道的时候才是现量见。也就是说，在见道之前的资粮道和加行道，诸法的究竟实相是通过比量的方式见的；见道的时候则是通过现量的方式见的，这两种方式是不一样的。

我们用比喻来说明，好比一块糖，我们通过研究它的成份，可以了知它的味道是甜的，同样，比量见是通过一些正确的理证去研究，从而得出正确无误的结论，但只是知道而已，它和现量见不一样。现量见好比把糖吃了，亲口尝到了糖的甜味。

见道是现见诸法的究竟实相，我们现量见到的第一刹那为见道，第二刹那归于修道，因第二刹那已不是第一次现量见，所以不能说是见道，而是修道了。修道是不断地持续那种状态或见地，修道的整个过程是一地到十地。

资粮道和加行道是凡夫地，那有没有见到诸法的究竟实相呢？有。但那只是比量见，不是现量见，所以不是见道。

因为比量见是相似见，实际上不是真正的见，所以属于凡夫地。

当我们的相续中生起了真实无伪的愿行菩提心时，就进入了资粮道。这时在相续中具有了真实无伪的，不是特意发的，而是自然而然就生起的利他菩提心（愿行菩提心）。刚进入资粮道的时候，不一定有那种证悟。进入资粮道后，会逐步证悟诸法的究竟实相，但这是比量不是现量。资粮道分小资粮道、中资粮道、大资粮道三个阶段，有三种不同的境界。

资粮道结束后，进入加行道。加行道和我们现在修的大圆满“加行”不一样，二者是两种含义。有的人不明白，认为所修的大圆满前行也称加行，就说自己现在进入加行道了。其实不能这么说，这是两回事。

进入了加行道，内心的证悟已经很稳固了。在资粮道的时候还不太稳固，但利他菩提心非常坚固，已经达到了不退转的境地。虽然在资粮道也对诸法的究竟实相产生了证悟，但是不太稳固，进入加行道之后就很稳固了。加行道分四个阶段：暖位、顶位、忍位、胜法位。这四个阶段有四种不同的境界，相续中也会产生不同的功德，但都属于加行道。

加行道结束之后，进入了见道。今天大概地讲见道的功德，要详细了知就要学五部大论里的般若论，尤其是学习弥勒菩萨的《现观庄严论》，里面有详细的说明。般若论主要讲的是修道的境界，学习般若论很重要。只有学过般若论，才能如实了知、掌握自己的修行处在何种境界，处于何种阶段。

下面讲属于见道的诸多功德。

丑二（实修因之道谛）分二：一、宣说见道；二、宣说修道。

寅一（宣说见道）分二：一、宣说道之本体七觉支；二、

宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽。

卯一、宣说道之本体七觉支：

正念择法及精进，心喜轻安及等持，
等舍此七谓觉支，证得涅槃之善资。

此处主要讲了七种功德，这七种功德也叫七觉支，也可以叫七菩提分，二者是一个含义。所谓“觉”是“菩提”的意思，指究竟涅槃，即究竟的佛果，也可以理解为到达涅槃的方法。“支分”也可以指方法。若将菩提理解为究竟的涅槃，在佛的果位上，这些功德也是以究竟圆满的方式存在，以本具的方式存在，可以叫菩提支分。若将菩提理解为能到达彼岸的方法，见道和修道也可以称为菩提，它的支分就是一些分类而已，比如说见道本身。

第一，念觉支。不忘失所缘的正念。在见道的时候，时时不会忘失所缘。与凡夫不一样，凡夫有时候很有正见、很精进，但是遇到一些对境或事情的时候，就忘失正念了，即懈怠了。但是到了见道，也可以说成为了登地菩萨，就不会有这种情况，已经时时不忘失所缘了。这时修炼得已经很成熟了，自然不会忘失所缘。虽然不能说一直在入定的状态，但出定的时候也是如此，比如说，将诸法视为如幻如梦，以这种觉知去面对，会保持这种觉悟的状态，跟凡夫不一样。

第二，择法觉支。可以说是智慧。麦彭仁波切讲：辨别诸法的智慧，就是“智慧”之意。可以说，这是一种辨别的能力，即对一切法，无论是从本体上还是显现上，都有分辨的能力，都不会迷惑。他已经证悟了人无我和法无我，也可以说证悟了大空性。这个空性周遍于一切法当中，应该这样了知空性。

大空性不是一个单空，是与显现双运的，所以叫大空性，远离了一切戏论。“戏论”指边。远离了一切边，叫大空性。

与显现不双运，这样的空叫单空，不能叫大空性。大空性是与显现双运的，远离了一切边。

这时是现量见不是比量见，不是部分的而是周遍的。凡夫地时虽然也会证悟大空性，但是跟登地菩萨不一样，因为他们所见是比量，不是现量；不是周遍的，只是部分的。这有很大的差别。

第三，精进觉支。麦彭仁波切讲：精进取舍的正勤。精进指希求正法的心特别强烈，可以说法喜充满。凡夫的法喜是偶尔的，时而有时而无，时而特别精进、特别有信心，时而特别懈怠。但登地菩萨不会有时而松时而紧的现象，可以说是持之以恒、自然的，不会有变化。

修到登地菩萨的时候，自然就会法喜充满。我们现在有时候很勉强，有时候上早晚课，有时候不上，懈怠时还无有惭愧之心。有的人稍有惭愧之心，不敢缺课，但是很勉强，这样还不能说是精进。到了登地位时，不是这样的，世间的任何一种喜悦都无法与他的法喜相比，这种法喜是一种极大的享受，欲罢不能——即使不让他精进他也会精进。

我们现在感受不到那种真正的法喜——有时候精进，有时候不精进；有时候状态好，有时候状态差。这也是正常的，我们一定要坚持再坚持，这样修炼也能到达那种境界。那时水到渠成，不会退转，自然就精进了。

第四，喜觉支。这是舒心悦意的真喜，不是普通的喜悦。

第五，轻安觉支。身心堪能、自在。我们坐时间长了不舒服，坐姿不对无法进入状态。但一地菩萨（登地菩萨）就不会这样，身心自在了，就不会有不舒服或无法进入状态的情况。

对凡夫来说，姿态是很重要的。我们讲毗卢七座，这些都很重要。若没有这种窍诀，身体没有调整适度，就无法进

入状态，无法入定。

登地菩萨没有这种情况，他是自然而然的。他有入定和出定的差别，虽然有这两种不同的状态、不同的阶段，但是他与我们不一样，随时会入定，随时会安住，该出定时出定。对凡夫初学者来说，环境、姿态等助缘都很重要，登地菩萨就不需要这些，对他来说无所谓，所以叫轻安。身心堪能、自在，随时都可以轻松入定与出定。

第六，定觉支。指心一缘安住之等持（禅定）。禅定指心不散乱，也可以说不动摇，心专注于一境（一个缘），不会出现散乱的状态。

第七，舍觉支。指远离沉掉之等持，也可以理解为内心寂静、平等。登地时不会有爱恨、自他的分别念，是完全平等的。

凡夫有爱有恨，有我有他，有好有坏等等分别。分别都是错觉，实际上，好和坏不是实实在在存在的，一切是变化的。这个变化不是指相续的变化，而是指刹那的变化。这种变化与空性差不多。刹那变化是在相上讲的，不能说是空性；若是在体上，就是空性。刹那变化再进一步思维就是体，相上没有，体就是空性。刹那怎么变化？就是不存在了。如果刹那不存在，那么刹那变化也不会存在。刹那当中怎么变？变不是刹那，刹那不会变。不变的有没有？没有。也可以说是无常的、虚假的、无实有的、空性的，都是在讲诸法的实相、真理。这些实际上不存在，都是一种错觉，我们不明白，都当真了，执着了，就恋恋不舍。我们执着好和坏、我和他，然后就生起了贪心和嗔心。有了贪心和嗔心，其他烦恼就会乘虚而入，就变成了烦恼的奴隶，不自由了。

好和坏也一样，其实哪有绝对的好或坏。好会变成坏，坏也会变成好。一个觉悟的人如同看电影、看戏一样，知道

是假的，什么样的角色都有，都在表演。佛菩萨也会演，但他知道自己在演这个角色，不会真正进入这个角色，不会当真，但他演得很认真。

我们总是分别执着。高，我们就喜欢；低，我们就讨厌。高贵之人，我们就接近；低贱之人，我们就远离，甚至诋毁。就是分别执着。但是登地菩萨不会有这种状况，无论入定或出定，内心都是寂静平等的。

这七种功德——成佛、趋入涅槃的方法，在凡夫地也有。在此处讲的是属于见道的功德。那是不是只有见道的时候有，其他的时候就没有？不是，其他时候也有，但是见道的时候，这些功德较之以前不同，是天壤之别。开始是凡夫地，从见道开始是圣者地。为什么在这里强调这点？见道也可以说初次，刚开始进入那种圣者境界，所以讲了七种功德——七种法。

这七种功德也可以这样分：念觉支是菩提之依处支；择法觉支——辨别诸法的智慧，是菩提之本体分、自性支；精进觉支是菩提之出离支。为什么叫出离支？通过精进可以提高境界，比如说一地到二地，二地到三地，三地到四地，四地到五地……这叫出离支。喜觉支是菩提之功德支；剩余三支——轻安觉支、定觉支、舍觉支，是菩提之无烦恼支。

还有一种分法：一地到七地菩萨叫不清净地。因为他们还有细微的烦恼，但没有粗大的烦恼。按格鲁派的观点，一地时烦恼障就彻底断掉了。但按自宗的观点，一地到七地还有烦恼，但很细微，不会有什么影响；八地到十地叫清净地，因为这时烦恼障已经彻底断掉了，只剩下了所知障，但这个所知障也是很细微的，粗大的所知障之前已经断掉了。按这种观点，一地到七地有粗大的所知障和细微的烦恼障，到三清净地时，只剩下了细微的所知障。

七菩提支是获得涅槃的真正的善资。刚才讲了，从见道开始，一地到十地，是获得究竟菩提果直接的因，然后讲了登地菩萨的七种功德或成佛的方法。

卯二（宣说别相与寂止相联甚深智慧瑜伽）分二：一、略说；二、广说。

辰一、略说：

当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，
何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

这里强调智慧和禅定要双运、一体。六祖慧能的《六祖坛经》里也讲过，定慧一体不二。定是智慧的体，慧是禅定的作用，二者是一体的。刚开始的时候，二者不是一体的，从戒中生定，定中生慧，这是有次第的。最后，戒定慧三学都是一体的。这里强调禅定和智慧，寂止和胜观一定要双运，缺一不可。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》里也讲过，戒离不开定，定离不开慧，慧也离不开定，六祖慧能也是这样讲的，但在究竟上禅和定是一体的，定慧一体，无二无别。

在此处，主要强调二者不能分开，要双运。所谓双运，可以理解为真正的双运——一体。称之为“双运”，好象是两个法，其实是一体的。刚开始的时候，是相似的双运，二者相互不能离开。修禅定不能离开智慧，修智慧不能离开禅定；寂止不能离开胜观，胜观不能离开寂止，寂止和胜观双运。这个问题很重要。

现在有些人修禅定只是静坐，并不明白诸法的真相、真理，即不闻思修，相续中也没有产生智慧。我们要明确了知：只有通过闻慧、思慧和修慧，才能产生智慧。

有的人不闻法，却认为自己闻法了。看过书，看过光

盘……这不算闻法。以前的祖师大德们，十年、二十年间一直在闻法、在思维。而我们只是偶尔看看书、听听课，这根本谈不上闻法。闻法要持之以恒，天天闻法，时时闻法，直到你的相续中真正产生了闻慧，才可以轻松一点，但是还要不断地思维，最后才会产生真正的智慧。闻慧和思慧都只是一些基础的、特别肤浅的智慧；修慧才是真正的智慧，但是也分很多层次。

这样闻思修十年、二十年、三十年，才会产生智慧。只在一百天的共修期间听一听，虽然也能产生很肤浅的智慧，但这个智慧起不到任何作用。

在参加百日共修的人中，有些可能根基比较好，产生的智慧也比较多；有些人根基没那么好，虽然百日共修期间很精进，相续中也能产生一些智慧，但是回到家里，一遇到事情还是不起作用，因为没有坚持修炼的缘故。闻思修要长期进行，持之以恒，最后才会产生智慧。

也许有些人心里会产生这种疑惑："要十年、二十年、三十年，我哪有那么多的时间啊？"其实只是自己不用功而已，若肯用功，随时都可以闻思修。如果有时间，可以看看书，听听法；若没有时间，就思维；当心里去想或去做其他的事情时，思维也有些困难，这时可以修，即把佛法落实到生活和工作中，在实际生活和工作中去体会，去感受。闻思修可以兼顾，能听闻的时候听闻，能思维的时候思维，能修行的时候修行，这才叫精进。但是我们不精进，所以对我们来说很困难，这是我们自己的问题。

只有这样闻思修，才会产生智慧。现在社会上有很多这样的人，尤其在汉地，汉传佛教受禅宗的影响特别深，所以大家都特别重视禅修，特别爱打坐、静修。但若是没有一定的基础，没有一定的证悟，这样打坐、静修是很危险的。

有些人闲了，没事可做了，就像追求"心灵鸡汤"一样，

也会偶尔坐一会儿，放松一下，但下座后又烦恼、造业了，这是虚度光阴。还有些人想成神仙，可能下的功夫很深，每天用三四个小时，甚至五六个小时打坐；有的人认为通过打坐、静修可以证悟见性，“不是说定中生慧吗？我有禅定就可以产生智慧……”虽然这个发心不错，但做法是错误的，是不可能成就的。因为你的禅定离开了智慧，寂止离开了胜观。做为一个修持佛法的人，寂止和胜观不应该分开，否则不可能成就。

虽然有些人会下功夫修炼，但这是很危险的，一旦进入了一些状态，容易走火入魔。社会上有人说学佛人“走火入魔”了，确实是这样的，因为出现的一些境界不是佛法里讲的境界。当你的心真正定下来了，不散乱的时候，就会出现各种境界，这些境界虽然不是佛菩萨的境界，但也不是普通的境界。会出现一些神通，若是保持那种状态，也会出现乐觉受、明觉受等，但这是很危险的。

比如明觉受出现了，会看到很多平时看不到的东西，地下的、房子外面的、山后面的，看得清清楚楚；乐觉受，内心的喜悦非常强大，世间的任何喜悦都无法与之相比；无分别觉受，自己没有念头了，念头生不起来了，没有任何分别念了。其实，这只是一种无分别觉受，不是觉悟的状态。不是永远没有念头，而是暂时没有了，但是他会执着这些觉受，很难出来。有些人会出现神通，然后就玩神通，把自己变成了神，变成了鬼。多危险啊！疯疯颠颠的，就不正常了。有的人进入那种状态后不愿意出来，会频繁地进出，这样会越陷越深。若是平时善事做得多、修得好，来世可能投生到长寿天；若是平时造业多、修得不好，来世就会投生到饿鬼道、旁生道，所以说非常危险。

还有些人只听闻，只看书、反复学，最后满腹经纶，经

论倒背如流，讲起来滔滔不绝，但是不实修，不打坐，这样也没有用。也许相续中生起了一些智慧，但是也不能没有禅定。

所以，禅定和智慧要兼顾。最初的时候，禅定不能离开智慧，智慧也不能离开禅定，寂止要双修；最后，禅定即是智慧，智慧即是禅定，止观双运，成为一体了。这是此处强调的重点。

麦彭仁波切讲过：应当清楚地认识到，无有辨别万法的智慧，也就无有殊胜解脱之因的禅定，因为需要入定于以智慧所证悟的意义中之故。若无有智慧，也许能产生世间的禅定，但不会有殊胜解脱之因的禅定。没有禅定，也同样不会有真实解脱道的智慧，即不会有能让你解脱，让你走向菩提的究竟解脱的智慧，也许相续中可能会产生一些肤浅的智慧，但这跟解脱无关，不可能获得究竟的佛果。

禅定和智慧要双运，因为，从入定心中如是了达真实意（智慧），如果任何一个补特伽罗（凡夫修行人），禅定和智慧、寂止和胜观圆融双运，兼而有之，这样，漫无边际的轮回大海也容易渐渐地干涸，变得像牛蹄迹的水洼一样少之又少，最后彻底没有了。若补特伽罗（凡夫修行人）有止观双运的力量，就能使轮回的大海干涸，能逐渐解脱，获得佛果。若是没有止观双运的修行，不可能获得解脱，不可能获得究竟的佛果。

辰二（广说）分二：一、宣说所净颠倒趋入实相之未授记见；二、宣说对治清净实相缘起之义。

巳一、宣说所净颠倒趋入实相之未授记见：

所谓十四无记法，世间日亲所言说，
于此等法莫思索，依之非令心寂灭。

佛在世时，有些外道给佛提了十四个问题，但佛当时没有回答。佛为什么不回答呢？《中观四百论》里讲，“佛知应说不应说，应做不应做。”佛有智慧，他知道该说或不该说，该做或不该做。

我们现在没有这种智慧，所以无法把握。虽然我们是好心，是为了他人，但是如果在不该说的时候说了，就不会真正的利益众生，也无法圆满自己，所以智慧是很重要的。很多人只是说“我的心是好的，我的发心动机是善的。”不能这样说。虽然我经常跟大家讲：心善一切善，动机善一切都是善。但这个“善”是不离智慧的。我给大家讲佛法的时候也是这样讲的，佛法不离智慧，所以大家不能有偏颇。

有的人是好心，动机是善的，但为什么却给自他都带来了烦恼呢？所以，没有智慧的善还不是善。佛法是不离智慧的，这里讲的“善”跟普通的善不一样，这个善不能离开究竟的智慧，这样才是纯善，才是真正的善。

佛有智慧，知道什么该做或不该做，什么该说或不该说，知道众生的根基和意乐在哪里，他能把握适度，能掌握实际情况。所以，在利益众生的时候，会讲相应的法，即符合众生的根基和意乐的法。

佛在世时，有些外道问了佛陀一些问题，但他们不是真心想知道答案，而是抱着考验的心态。佛法里讲法器，若不是法器，跟他们讲还不如不讲，给他们答复还不如不答复。当时他们不仅发心不善，心态不好，邪见也特别重。他们觉得：神我、主物等是恒存的，世界是他们造的。在这种情况下，佛即使回答了也不起任何作用。其一，他们不是法器；其二，给他们答复也没有意义，即使佛给他们正确的答复，他们也不会接受，还会否定。所以佛就不回答。

外道共问了十四个问题：自我和世间是常有，还是无常

有？既是常有也是无常有？既不是常有也不是无常有？这四个问题是前际四边。自我和世间是有边，还是无边？既是有边也是无边？既是非有边还是非无边？这是后际四边。佛陀涅槃之后，继续显现，还是不显现？既是显现又是不显现？既是非显现还是非不显现？这是涅槃四边。身体和寿命是一体，还是多体？这是两个问题。一共问了十四个问题，也叫十四种无记法。

对于这十四个问题，佛没有答复。为什么不答复？在究竟实相上，这些都是不存在的。你说是常有，还是无常有？有时候我们讲“不是无常的，是恒常的”，这是一种表达方式而已，其实是远离了有边与无边，远离了有常与无常，远离了显现与不显现，远离了一体与多体的。因为有与无、常与无常等都是相对法。相对法是我们见闻觉知的范畴，也可以说是我们眼耳鼻舌身意的范畴，都是不究竟的。这些都是分别的，都是相对的。若是分别的，就是假立的；若是相对的，也是假立的。所谓假立的，实际上是不存在的。在究竟的本体上，诸法都是不存在的。

我们讲“现空双运”，迷乱的现象是不存在的，但究竟的大光明是存在的，这也是远离有边与无边，远离常有与非常有，远离有常与无常，远离一体与多体……远离一切边。若是佛跟他们这样讲，他们肯定不接受，既然没什么可讲的，佛就不回答这十四个问题。

在此处为什么讲这个内容？是提醒我们不要有这些邪见，不要有这些分别念。依这些分别念和邪见，不可能获得解脱与涅槃，所以要远离这些。

外道及世间普通凡夫都有很多分别念。但是我们做为修行人，要远离这些分别念或邪见，才能获得究竟的涅槃，才能获得究竟的解脱。

《亲友书》讲记第二十八讲

今天继续讲《亲友书》，前面讲解了十四种无记法，主要是一些外道的观点。当时印度有很多外道，有各种各样的邪见，也就是不符合诸法实相的观点。

佛陀为众生宣讲了缘起法，讲了三种缘起。

本性缘起：诸法通过因缘和合而生，诸法的本体是空的，但是在空性中通过因缘也可以无碍地显现，诸法的究竟实相就是这样的真理。当时佛陀讲的缘起论，轰动了整个世界。之前有很多教派研究诸法的究竟实相、生命的本质，但是讲得都不究竟。

佛教内道有部、经部及唯识宗等，也都没有真正彻底明白本性缘起的道理。诸法从空性中产生，这一切清净与不清净的显现，都源自空性，否则，不会有这些显现，这种道理叫本性缘起。

轮回缘起：主要讲的是我们在六道中轮回的过程，我们是怎样轮回的，这是十二缘起法。

涅槃缘起：主要讲涅槃的因果关系。

今天讲解轮回缘起。如果明白了十二缘起的道理，我们就会知道众生是怎样在六道中轮回的，同时会对轮回产生定解。如果真正了解了十二缘起的真相，可以超出轮回，获得解脱。

巳二（宣说对治清净实相缘起之义）分二：一、真实缘起；二、赞评彼之优点。

午一、真实缘起：

无明生行行生识，由彼中生名与色，
由名色中生六处，从中生触能仁说。
触中生受彼生爱，由爱生取彼生有，
从有出生若有生，出忧病老求不得，
死与畏等剧苦蕴，生灭则令一切灭。

一、无明。主要是不明真相。将五蕴（色受想行识）假合体执着为“我”，五蕴不是“我”，但是分别心却耽著是“我”。它假立有“我”的存在，既然有了“我”，就有了“我所”。有“我”就有“他”，有“我所”就有“他所”，有这样的分别和执着，就是无明。不明白究竟实相就是愚痴，有“我”和“他”的分别，有“我所”和“他所”的执着，贪心和嗔恨心等烦恼也随之而生，烦恼就是这样产生的。而当由无明中产生的我执去掉之后，一切烦恼也同时会消除。无明是轮回的根，也可以说是一切烦恼的根。

二、行。从无明中产生了“行”，开始造业——善业、恶业和不动业。有了“行”，业就产生了。只要有烦恼的摄持，我们的身语意就会造业；反之，就不会变成业，也不能叫造业。

三、识。依靠“行”业，趋入六道中的任何一道，生起彼趣的识，就会产生投生的念头。但是投生到哪一道，他没有选择的权利。有想去或想投生的想法或念头就是识，有“业”才会有这种想法或念头，若没有业力的驱动，不可能产生这种想法或念头。神识投生的时候是很迷茫的，他可能想去一个花园或商店，想去看亲人等，生起这种想法或念头，就是投生或轮回了。由业力的推动和牵引，有这种投生的想法或产生这种念头就是识。

四、名色。从“识”里产生名色。“名”是有名称而无

实体的色法——受想行识四蕴，就要投胎了。“色”，指色蕴，此处指投胎后最初会形成凝酪等，这属于色蕴，已经有物质的存在了。名色也可以说色受想行识五蕴就此产生了。

五、六处。五蕴产生之后，从“名色”当中产生了六处，即眼耳鼻舌身识六根。这时候就有了一定的形状或体形。

六、触。从“六处”中会产生触。根、境（对境）、识三种聚合叫触。有了根、境、识，就有了触。

七、受。有了“触”就会有受（感受），由触生受，从悦意（自己喜欢）、不悦意（自己讨厌）、中等三种对境中产生三种受——快乐、痛苦、不乐不苦的状态，此时三种感受就产生了。若没有触，受就不会产生。

八、爱。有了“受”就有了爱。在受中引生爱，即对可爱的、特别愿意接受的叫贪爱；对不可爱的，觉得讨厌的对境不愿意接受叫畏爱；由中等感受中产生的爱叫舍爱。

九、取。有了“爱”，就有了分别执着，也可以说就有了取舍。接受自己喜欢、悦意的对境，抛弃、逃避讨厌的对境，有这些行为就是取。

十、有。从“取”中产生了有。依靠取而形成业因，能招感来世果报。

十一、生。从“有”中产生生——来世的五蕴。

十二、老死。老和死没有分开，它的顺序和次第是不确定的，比如有的还没老就死了，所以老和死放在一起，算一个缘起法。有生就要遭受忧愁、病苦、衰老、求不得等痛苦。忧愁，指心里有很多不如意的事情。病苦，指身体的一些部位有很多不舒服，有了生病的现象。衰老，指人都在不停的向死亡迈步，每时每刻都在衰老。从细微的角度讲，都是衰老；但一般是出现老苦的时候算是衰老，这是一个粗大的衰老。求不得，我们想要的东西太多，得不到就痛苦；我们想

遇到或是想与其在一起的人有很多，但也不一定能如愿以偿，这都是痛苦。除此之外，还要遭受死亡、畏惧、悲哀、意苦等巨大苦蕴。

十二缘起法前前是因、后后是果，环环相扣，轮回就是这样产生的。十二缘起的最后是老和死，继而又产生无明，又开始轮回。人死时会出现死亡的征相。神识离开肉体后会进入昏迷状态，这时会出现基光明，一般人认识不到。基光明就是我们的本来面貌——自性。之前如果对这个法没有什么修炼，就可能认识不到。认识不到就是无明，然后又开始了轮回，它是一个循环，无始无终是轮回的自性与本质。

我们何时回归自性，对基光明有了认知，就不再无明了。没有“行”就没有“识”，也不会有其他“名色”等，这样轮回就结束了。大轮回没有终止，个人的轮回有终止。通过佛的教导、上师的窍诀，认识了心之自性——回归了自性，这时就去除了无明。没有了无明，其他行、识等也都没有了，就不会轮回了。

如果想超出轮回，脱离痛苦，就要除掉无明之根。我们学修佛法的目的，就是要证悟无我、证悟空性，要见性。认识了心之自性，就可以断除无明；断除无明后，就超脱了轮回。

无明的根断掉了，轮回就不复存在了，我们就不会在六道中轮回了。现在我们所讲、所学、所修之法，都是为了去除无明，为了断除我执。除此之外，没有任何办法。希望大家一定要以智慧观察，看看自己学修的这些内容有没有对去除无明，断除我执起作用。若是跟去除无明、断除我执无关，没有起到任何作用，那么一切努力都是白费，也是不如法的。

龙树菩萨为什么在此处讲十二缘起？就是要说明无明是轮回之根，若要超出轮回，就必须断除无明。这是非常重要的。

午二、赞评彼之优点：

此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，
何者若能真见此，已睹真如佛法身。

龙树菩萨讲了十二缘起的功德与重要性，谁能了知十二缘起，见到这种真相，就相当于见佛见法。

佛讲了八万四千法门，浩瀚无际。在所有的佛法里，十二缘起最为珍贵，最为稀有，非常深奥，犹如如意宝一般。谁能了知、亲见这样的真相，就能获得解脱，精进学修十二缘起，就能成佛。

关于十二缘起，并不是我们这样简单地讲一下，大家随便听了一下，就能讲清楚、听明白的，其中的意义是很深奥的。除了一些具缘者、利根者，大概地讲一下就能明白，仅仅提一下就能证悟，一般人不可能这样。

为什么“既是见佛，又是见法”呢？佛陀法身真如觉性本体是法，又是佛。佛有色身佛、法身佛，法也有世俗法、胜义法等。在究竟意义上，佛和法是一体的。如果真正能了知、亲见十二缘起之真相，这就是“既是见佛，又是见法”，也是最究竟的真理。

在此处主要讲了两点：第一，在佛宣讲的八万四千法门中，十二缘起的道理最为珍贵，最为深奥；第二，真正了知了这个道理，亲见了这样的真相，相当于见佛、见法。

无论是以前还是现在，都有专门只研究、学修十二缘起法而获得成就的。比如，独觉佛到最后阶段，不通过善知识就能获得成就（最初是要通过善知识的）。这是通过观修十二缘起的顺逆而获得的成就。他到一些地方，看见死人的头发、骨头等而知道这是“老死”；然后思维它们是如何产生的——这是“生”，“生”是通过“有”产生的，“有”

是通过“取”产生的……这是逆向观修。再从无明开始，顺向观修。这样顺逆观修十二缘起，最后获得了成就。所以，十二缘起的修法非常殊胜。

以下讲解修道的功德。前文讲过的七种觉支，属于见道的功德。今天讲修道的功德——八正道。

修道位是从何处开始的，这方面有不同的说法和观点。有的人说从一地开始，即一地的一部分是见道，另一部分是修道，一地到十地都是修道。当见到诸法究竟实相的刹那（不是时间的刹那，而是成事刹那），这部分是见道，因为亲见了诸法的究竟实相，然后就开始了修道。还有一种观点认为，从二地开始属于修道。

寅二（宣说修道）分三：一、宣说道之本体八正道；二、宣说彼为道之理；三、教授彼道主要为见四谛之智慧。

卯一、宣说道之本体八正道：

正见正命与正勤，正念正定与正语，
正业正思八圣道，为获寂灭当修此。

这是八正道。凡夫地（资粮道和加行道的菩萨）也有这些功德，但那是相似的功德，不是真正的功德。处于见道位的菩萨也有这些功德，但那时不是八正道，而称七觉支（七菩提分）。见道位菩萨与修道位菩萨的功德大致上是一样的，但细微之处有不同，因为境界在不断提升。

第一，正见。以前在见道中已证悟之意完全断定。之前已经亲见了诸法的究竟实相，现在进一步地断定了。与见道位相比，虽然都已经见到了诸法的究竟实相，但此时更深入、更明了。

第二，正命。断除邪命活。若是通过不如法的手段得到

生活中的一些方便，就是邪命活。登地菩萨不可能以邪命活。

佛经里共讲了五种邪命活。

1、诈现威仪。为了获取一些利益和所求，不是成就者伪装成就者，没有功德伪装具有功德者。居士里也有这样的人，尤其是出家师中容易出现这样的情况。比如，当有人来探望或供养时，装得很清净，装有功德。

是不是不能“装”啊？这要看发心与动机。若是为了不让他人生烦恼，为了保护众生的相续，为了让他人对佛法僧三宝生起信心，这样装也有功德。若是为了自己获取一些利益，得到一些所求，以此行为达到目的，这就是邪命活。这些利益是通过不如法的行为得到的，非常不好，也是不如法的。

2、谄媚奉承。为了获取利益，为了得到自己想得到的，所讲的话不符合实际，不真实。通过这种手段得到了利益，叫邪命活。

3、旁敲侧击。内心想索取某样东西，尽管没有直接说，却想方设法让他人明白，如对他人说：“这个东西太好了，我太喜欢了，如果我有这个东西该多好啊”等，最后得到了这些东西。

虽然没有直接要，也没有直接抢，但是让他人知道了自己想要这个东西，结果也得到了。如果真正是为了学修方便而想得到一些利益，也是可以的。但有些人是以此为借口。比如，有些出家师对他人说：“现在跟别人在一起住不方便，影响修行，我想自己盖一个小屋，但是没有钱……”虽然没有直接要，但目的就是想让他人赞助、供养。

以前的出家人没有办法，每天都要外出化缘乞食，但也不是讨要东西或钱财。当时佛规定，出家人不可以储蓄东西，尤其不可以储存食物。而现在不一样了，每人家里，储存的

吃的穿的应有尽有，却还要到外面化缘要钱，想把自己的房子盖大点，或者再添加一些东西，甚至还想多积攒点钱，“我已经有一万块钱了，我再要点，攒到两万块钱。”若是有两万块钱了，就想“能不能攒到三万块钱”，甚至想攒十万、二十万……可能会有这种想法，这都是不如法的。

若是他人自愿供养，是可以接受的，前提是你要有清净的戒律和闻思修的功德。佛在经中讲得很清楚，出家人如果戒律不清净，不可以接受供养；若只是戒律清净，但是不闻思修，也不可以接受供养，否则，将来要用自己的血肉来偿还。如果戒律清净，又有闻思修，能弘法利生就更不必说了，佛讲“将三千大千世界所有的财富供养给你，你都可以接受。”

4、巧取讹索。通过权力等手段获得，也是一种邪命活。比如，通过自己权力的方便，拿别人行贿的礼物；或通过欺骗的手段，让自己获得利益，这都是不如法的，

5、赠微博厚。有些人特别有“善巧”方法，为了自己能获取更多的利益，先给别人送点东西或加持品，然后收供养。为什么送他人礼物？目的是想得到更多。送的少，得到的多，就像钓鱼一样，给一点点诱饵，想钓大鱼。这样的发心是不好的。在家人和出家人里都会有这样的人，特别有“善巧方便”，特别“聪明”，给他人拿点东西，或加持品，或修法的所依，让他人欢喜、高兴，目的就是让他多供养一些。这也是一种邪命活。

以上共讲了五种邪命活。

若不是邪命活，就是正命。自己有多大福报就享受多大福报，不要为了利益挖空心思，这是不如法的。没有跟众生结任何恶缘，也没有种下任何恶因，就是清净，应该这样活着。

出家人是不会饿死的！释迦牟尼佛讲过，即使是在家人生活困难到在指甲上耕地的时候，我的声闻（出家人）生活

也不会有困难，不会饿死。所谓“指甲上耕地”，就是形容根本没有地耕，没有生活来源，出现饥荒了。当时跟随佛出家的人非常多，这是佛对出家人讲的。其实，对于学佛的在家人也是一样。即使当不学佛的在家人生活困难到在指甲上耕地时，学佛人的生活也不会有困难。

若是有戒定慧三学的功德，如理如法地学修佛法，供养自然会有，一切都会圆满，根本不必处心积虑地考虑这些。在家人必须考虑生计、生活来源，但是出家人不必操心这些，出家人只要一心学修佛法，让自己具备戒定慧三学的功德，就不会有任何困难，也不会饿死。即使饿死了，也不能以邪命而活，自己必须要有这个决心！

第三，正勤。精进修道，日夜不停地学修正法，精进地保持见性的状态，这是正勤。讲七觉支的时候也讲了“精进”，但那是属于见道的功德；此处“正勤”是属于修道的功德。这二者会有细微的不同。

第四，正念。念念不忘所依，念念不忘诸法的究竟实相、觉 性、本性。

第五，正定。一缘安住为正定，即时时刻刻都在安住的状态，不失去正见。

第六，正语。将所证悟之语传授给众生。

以前也给大家讲过，要依佛的教言、上师的窍诀以及自己修行的证悟这三点来讲。在没有真正证悟之前，不能掺杂自己的分别念。我发现汉地的出家人和在家居士都会出现这种情况。我在实修中心强调过很多次，要依教证、理证讲，不能依自己的分别念讲，否则就不是正语，过患非常大。如果以轻视的态度，随心所欲，以分别念讲佛法，这是舍法罪。往生西方极乐世界有两种障碍——五无间罪和舍法罪。舍法罪是非常严重的罪业。有些人也许是不经意间说说而已，不

是轻视的态度，这样不能算舍法罪，但若是误导了众生，扭曲了佛法的真理，同样有罪过。

所以，大家要注意，都要依教证、理证讲，或者以佛陀的教言，或者以上师的窍诀，或者以自己的证悟，为众生传授正法。传授佛法真理的时候，没有任何掺杂和不如法的言语，这叫正语。若是有掺杂或者不如法，就不能叫正语。登地菩萨不会有这些过患。

第七，正业。断除三门恶业，尤其断除身恶业和语恶业。身恶业——杀生、偷盗、淫欲等，语恶业——妄语、绮语、恶语、离间语等，这些是比较粗大的恶业。登地菩萨连细微的恶业都不会行持。

第八，正思。以正确的发心取舍说法等语言。一般而言，有善或恶的发心，还有无记的状态。但是登地菩萨的发心完全是善的，而且发的是利他菩提心。

这里讲了属于修道的八种功德，即八正道。依靠八正道，能断除所断（烦恼障、所知障等），现前解脱因而为圣道。登地菩萨通过修持这八种功德，不断地提高自己的境界，最后能获得究竟的佛果，所以叫八正道。

这八种功德也称“八正道支“：“正见”是彻底断定支；“正思”是令他众理解支；“正语”“正业”“正命”三者是能令他众诚信支；余三支（正勤、正念、正定），是净障支。

《亲友书》讲记 第二十九讲

在前面已经讲了八正道。

卯二、宣说彼为道之理：

此生即苦称谓爱，爱即彼之集谛因，
灭尽此等即解脱，能得即八圣道支。

八正道是道谛。释迦牟尼佛在印度示现成佛，共转了三次法轮。第一转法轮叫四谛法轮，宣讲了四谛，即讲了属于轮回的因和果及属于涅槃的因和果。

若要在相续中产生八正道的功德，首先要明白苦谛。在这里讲的“生”（与十二缘起中的“生”相同），是苦谛的实相。这种“生”因业力而来，所以是痛苦的。

首先要明白轮回的本质是苦。在此处可以理解为轮回即是苦，苦即是轮回。

什么叫轮回？指因业的牵引在六道中流转。业是轮回之因。我们没有办法左右自己的命运，这是痛苦的。当我们通过修行，不再受业力的牵引，能左右自己的命运之时，就断除了轮回，就是解脱。

佛菩萨也在六道中，表面上看跟普通众生没有差别，看似在轮回，但实际上是乘愿再来——能左右自己的命运，不受业力的牵引，达到了解脱的境地，因此不属于轮回。

还有一种轮回是心一直不停地飘泊，没有归宿，这也是轮回之义。当我们通过修行，回归自性，心不再飘泊之时，就不再轮回了，也就得到了解脱。佛菩萨已经回归了自性，已经有了心灵的归宿，心再也不飘泊，所以看似在轮回，实

际上不是轮回。

凡夫想要断除轮回，首先要认识苦，要了知轮回的本质，这是非常重要的，所以佛首先讲苦谛。

我们现在还没有真正认识、感觉到苦，也没有认识轮回的本质，所以总是精进不起来。因此，在我们的相续中无法产生这些功德。就像有了病症但还没有真正恶化的人，有时候也有些痛感，有些不舒服，却没有在意，没有及时到医院治疗。等病情恶化，严重到无法挽回时，才开始焦急，这时即使到医院检查治疗，也无济于事了。我们现在就是这种状态，有时我们也觉得很痛苦，也觉得很烦恼，但是没有真正认识或感觉到轮回之苦。

当我们真正认识和感觉到了轮回之苦时，我们一定会精进起来，就如“美女头上燃火，懦夫怀里钻蛇”般，昼夜不停地精进修行，否则就不会精进。虽然都在学佛，都在参加百日共修，很多人还是不精进。很多人学佛已经很多年了，但是相续中并没有产生这些功德，就是因为没有认识到苦，不了知轮回的本质。这讲的是苦谛。

当我们真正了解了轮回的本质，感知了轮回痛苦的时候，一定会寻找轮回苦的根源。这就是佛讲的集谛。

众生为什么流转轮回，为什么这样痛苦？就是因为有业和烦恼，这就是集谛，也可以说是苦的根源。我们有业和烦恼，所以就有轮回。

找到了流转轮回之因，肯定会努力寻找出离轮回的方法，即怎样才能断除烦恼，怎样才能消除业障？这时佛讲的是道谛，昨天讲的八正道属于道谛。我们寻找的就是这种方法。比如说患了病，然后去找医生，医生对症下药，这相当于我们讲的道谛。

通过道谛最后达到灭谛。“灭”是灭除痛苦，脱离痛苦，

超出轮回。不受业力的牵引，灭尽了痛苦，就是超出了轮回，这是灭谛。当心找到了归宿，回归自性之时，自然就不再痛苦了。否则，犹如在外边流浪飘泊的孩子一样，丢失了家，丢失了父母，会不断地产生恐惧和痛苦。一旦找到了自己的父母，找到了自己的家，就不会再有恐惧，再有痛苦了。同理，当我们回归自性，心灵找到了归宿时，自然就没有畏惧和痛苦，这就是寂灭。

集谛很重要，苦谛属于轮回之果，集谛属于轮回之因。痛苦是源于集谛，即由业和烦恼而产生。道谛和灭谛属于涅槃的因和果。灭谛是涅槃的果，道谛是涅槃的因。想获得寂灭，获得解脱，要依靠道谛，依靠智慧，依靠七菩提分、八正道等方法。

外道企图依靠各种苦修的方法得到解脱。比如，裸体外道到恒河里洗澡，以此希求消除业障，获得解脱；有一些外道靠五火焚身，希求获得解脱；还有一些外道学牛或鸡等动物的行为，趴着吃草等，这也是一种苦修的方法，以此希求消除业障，获得解脱。类似的方法有种种，但都是不正确的，都不是解脱的方法。

佛成道后，发现了真正获得解脱的方法，然后转了三次法轮，将诸法的实相真理告知了众生，真正要解脱，必须依靠智慧。当众生明白了真理之后，相续中就会产生智慧，可以遣除心灵上的无明黑暗，烦恼和业障自然就会消除，由此获得解脱，这才是正确的方法。

道谛属于涅槃之因。龙树菩萨在此处主要强调八正道。前面讲了八正道的重要性，只有依靠八正道，才能获得究竟的解脱。

卯三、教授彼道主要为见四谛之智慧：

事实如此故为见，圣者四谛恒精勤。

之前讲过四圣谛的真如性，唯有恒常精进修道，才能获得解脱。

刚才主要讲了四谛。我们可以对照：自己的学修有没有围绕四谛进行，若是没有就是不如法的，不会有任何结果。对于苦谛，自己有没有了知苦？对于集谛，自己有没有了知业和烦恼？对于道谛，自己有没有了知这些真谛，有没有产生智慧？对四谛都有所认知与修持，最后才能获得解脱。我们现在所学所修都不离四谛，但是我们并没有真正地去落实。

我们现在讲得已经很清楚了，轮回的因是集谛——业和烦恼。消除业，断除烦恼，要依靠道谛，没有别的办法，也没有别的选择。

我们对自己做一番观察：自己有没有真正了知轮回之苦？如果觉得轮回太苦、太恐怖了，就要下决心：今生我一定要脱离轮回！既然集谛——业和烦恼是轮回的根，我就要消除业障，断除烦恼。

然而，依靠财力、权力等都不能断除烦恼，消除业障，唯有依靠证悟与智慧，即依靠七菩提分支、八正道支精进学修，才能得到这些功德。当自己的相续中产生这些功德时，就能获得寂灭，达到解脱的目的，这样才能实现自己的愿望，才能超脱轮回。因此，我们要围绕四谛而修持。

丁三（教诫实行彼等之义）分三：一、以劣身亦能成就之理赐安慰；二、以简要实修之理赐安慰；三、以力所能及实修之理赐安慰。

戊一、以劣身亦能成就之理赐安慰：

未抛舍财诸俗人，了知取舍越惑河，

现前圣法之彼等，亦非从天而降临，
非如庄稼由地出，昔随惑转之异生。

乐行王是俗家弟子，是在家修行人，龙树菩萨给乐行王写信，是为了教诫他。龙树菩萨对乐行王说，若是能精进学修正法，在家人也能解脱，获得成就。

佛在世时，主要讲的是小乘佛法，因为最初佛陀身边的很多有缘众生都是小乘根基。跟佛陀学修的众生大部分都是出家众，所以佛在宣讲佛法的时候，讲了很多出家的功德，也讲了很多在家的过患。比如，在家人好比住在火坑里一样，出家人好比住在凉室里一样，想解脱成就要出家修行。

但是在这里龙树菩萨告诫乐行王，你虽然是在家修行人，但如果精进学修同样能获得成就，心里不要有“我是一个在家俗人，根本不可能现见圣地”的想法。按我们现在的说法，就是告诉乐行王不要自卑，千万不要认为“我是个在家修行人，我是个俗家弟子，我再明理、再精进也不可能现见真谛，也不可能产生圣者具有的功德”。

未抛舍财——未抛弃妻儿财宝等，身处红尘的诸位在家人，如果了知取舍，也完全能越过烦恼的业海。在家人有妻儿，有金银珠宝，积累着财富。如果了知取舍之处，认真取舍，也一样能断除烦恼，获得究竟的解脱。这里讲在家人也可以获得成就。

大乘佛法，尤其是金刚密乘，在家修和出家修没有太大的差别。可能刚开始有一些差别，在家人事情多，心静不下来，长期坚持学修可能有一些困难，但是这也不是什么问题，主要是自己有信心、能精进，就能克服这些困难。

现在有些人虽然出家了，但是却不精进，这和在家人没有什么差别。以前的出家人都特别精进，不会有太多的琐事。

当时佛要求出家人要知足少欲，不要有太多的事情，不要去做世间的琐事，但现在的出家人不一定。

如果能精进，在家与出家没有差别，都能成就，都能获得佛法里讲的功德利益。若不精进，都不能获得佛法里讲的功德利益，都不能成就。

现在有些出家人把头发剃了，穿上了法衣，就觉得自己很了不起。如果心里没有产生真正的功德，就跟在家人没有区别了。在这样的情况下，还理所当然地接受供养，享受信财、亡财，这样还不如一个在家修行人。

出家人可以接受供养，但这是有要求的：如戒律清净，在此基础上有闻思修的功德。佛经里讲得很清楚，若是戒律不清净，就不能接受供养，连经堂都不能进；若是只有戒律清净，却没有闻思修的功德，也不可以接受供养，否则就和欠债一样，将来要用自己的血肉偿还。何种人才可以接受供养，享用信财、亡财？首先戒律清净，在此基础上有闻思修的功德（听闻佛法，思维佛法，修持佛法）。每天坚持不断地闻思修，可以接受供养，这是佛允许的。有些人戒律清净，也有闻思修的功德，但是不敢接受供养。其实也不必顾虑，佛亲口讲，这样的人可以接受供养，哪怕用三千大千世界所有的财产来供养，也可以接受。

所以，即使出家了，若不如理如法修行，还不如在家修行人。大乘佛法，尤其密宗里有很多窍诀，有很多修持方法，无论在家人、出家人都可以修持，都可以运用，同样可以成就。

在家居士们要精进学修，前提是要如理如法按传承、按上师的指导、按仪轨修持佛法。如果做不到如理如法，再精进也无济于事，还是不能成就，不能达到目的。而且完全靠自己的能力修行，也有一定的困难，所以依止一位具德的上师善知识，并且依教奉行很重要。如果依止了一位具德的上

师善知识，他一定会让你按传承、仪轨学修，这样就如法了。

第一要如理如法，第二要昼夜不停地精进修行。在家人怎么能昼夜不停地学修呢？之前我们讲过很多。佛法可以落实在生活中，可以把行住坐卧、吃喝玩乐都变成修行，这样就能获得成就，临终往生不会有问题，即身成佛也一定能成功。

有些人可能会想："我一个凡夫俗子，什么时候才能做到这些？什么时候才能在相续中产生这些功德？我造的业，如果有个形状的话，整个虚空也容纳不了。"还有人会想："我这样的凡夫俗子，在六道中轮回的可怜众生，怎样才能获得那样究竟的果位，怎样才能变成圣者呢？"

不要有这种畏难的想法。已经现前殊胜果位的佛陀和解脱的大阿罗汉们，既不像雨水从天上降下来，也不像庄稼那样从地里生出来。往昔必定都是受烦恼左右或随烦恼所转的凡夫，是六道中轮回的可怜众生，都跟我们一样。但最终也是通过如理如法、昼夜不停地学修正法，才成就了佛果或成就了阿罗汉。他们不是突然变成佛、阿罗汉的，也是经历了很多磨难，经历了漫长时间的修炼才获得这样的果位的。

我们也要向他们学习。人身难得今已得，佛法难闻今已闻。依靠这样的机缘，依靠这种殊胜的因缘，我们要精进地、昼夜不停地学修佛法。若能如此，我们也能获得究竟的果位，一定能解脱、成佛。我们还要知道，在这个过程中，肯定要经历很多的磨难和坎坷。但不要退失信心，要坚定信念，一直往前走，一定能成功，一定能获得究竟的果位。因此，如果自己能修道，毫无疑问也能摆脱烦恼的束缚而如实现量诸圣者的果位。这是一个由凡转圣的过程，虽然我们是凡夫，但同样可以学修，可以获得成就。

戊二、以简要实修之理赐安慰：

离畏何需更繁述，有益窍诀此义藏，
汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。

“离畏”指他人无法攻破的无所畏惧者。外在没有怨敌的攻破，内在没有我执、烦恼的攻破，所以是无所畏惧者。这是龙树菩萨对乐行王的礼貌、赞叹、尊敬之词，是为了让乐行王欢喜。

著者说，不必讲太多的道理，因为之前已经讲了很多。综上所述：我已经给你讲了很多，其实没有必要讲那么多，最关键的是调伏自己的心，这是最最根本的。

世尊佛陀也说：心是一切法的根本。如言：“内心调柔最善妙，内心调柔引安乐。”我们也经常讲：心善则一切善，心恶则一切恶。若心地善良、心地调柔，这是最纯正的善，也是最殊胜的善。内心调柔，降伏自己的心，是为了解脱、成佛。内心调柔了，可以引来大安乐——真正的、究竟的安乐。

一定要把心调伏好，心地要清净。其实，佛讲了大乘小乘、显宗密宗，讲了八万四千法门，都是为了调伏心。无论用哪种方法，只要能把自己的心调伏了，能让自己的心变得清净，这才是目的。

我曾经跟大家讲过，诸多法门是平等的，殊胜与否，差别在于自己能否得到法益，能否用来调伏自心。若是能得到法益，能调伏自心，对你来说就是最殊胜的法门。

很多人特别好高骛远，一说大圆满、大光明、大中观，都觉得特别殊胜，特别深奥；一讲无常、因果、轮回就觉得不殊胜，太简单了。其实，佛主要宣讲了二谛——世俗谛和胜义谛，轮涅一切法都含摄在二谛里。二谛是双运的。讲因果、无常、轮回，实际在讲诸法的究竟实相；讲空性、无我、光明，

也是在讲诸法的究竟实相。如果有智慧和觉悟，就会明白这都是同一个意思。否则，无论怎样讲都无法了知和明白。所以，要看自己的根基。能调伏自己的心，能得到真正的法益，这才是最殊胜、最究竟的。

虽然我们学修佛法已经十年、二十年了，但心还像脱僵的野马，根本没有调伏。那么，无论学修多久都没有意义，都是虚度光阴而已。今天，我们一起学习《亲友书》，从当下开始，哪怕你明白了一句佛法，掌握了一个方法，都能用来调伏自己的内心，才是如法的，才能真正得到法益，才会有所改变。

现在很多人的状况很危险。起初特别有信心，闻法、上课都很积极，但现在不是特别积极了，快没有信心了，逐渐变成佛教油子了，这是非常可怕的。当你变成佛教油子时，贤劫千佛同时降临为你宣讲佛法，来调伏你，都没有办法。所以不要让自己变成佛教油子，一定把法融入相续，用佛法来调伏自己的内心，让内心变得调柔、清净，这是非常重要的。

戊三、以力所能及实修之理赐安慰：

如是奉劝汝教言，纵是比丘难尽行，
随力能修其一德，当令人生具实义。

龙树菩萨做概述总结，他对乐行王讲："我给你写信，讲了很多佛理和教言，要全部明白、做到是非常难的。不要说是一个在家修行人，即使是一位老比丘（尼）也很难做到，更何况你身为国王，国务繁忙，更难做到了。但也应当在力所能及的情况下，修行其中的一分善行，以此功德能令来之不易的人生具有实义。"所谓"老比丘（尼）"，指没有其他事情可做，二十四个小时都用来专修佛法，学修时间很长的人。

人身难得，暇满的人身更难得，但是我们得到了，一定要让它具有意义。无论有多难，只要力所能及地修行一份善行、一句教言，不断地用来调伏自心，你的人生就有意义，最终一定能成就。

同样，在座的道友们，在百日共修期间学习《亲友书》，期间也讲了很多道理和教言，哪怕用其中的一个道理，一句教言来调伏自心，改变自己，也就赋予了人生真实的意义。最终一定会获得解脱，获得成就。

也许有些人会想：“道理和教言太多了，头都疼了；完全做到太难了，我一个在家修行人，怎么可能做到这些呢？”不应该有这些想法，哪怕有一份善行，你的人生也有意义；哪怕用一句教言（众多的教言，肯定有一个与你特别相应，或者特别适合你）来调伏你的内心，你也能获得究竟的成就。

《亲友书》讲记 第三十讲

《亲友书》是龙树菩萨给乐行王写的信，里面讲了很多佛理，基本上所有的佛理都包括了，是非常殊胜的教言。这是非常有加持的一部著作。藏地的很多宗派都特别重视《亲友书》，几乎都要学修《亲友书》。这与作者龙树菩萨发的清净愿有关系。

无论是讲解、辩论、撰著，都是一种利他之方便，但发心很重要。

讲解时，发心清净才能感化他人。如果发心不清净，即使讲得再好、再流利，也不能利益他人；即使表现得再好，也不能感化人心。所以发心和动机很重要。

辩论也是一样。通过辩论的方式，不但可以遣除自己的疑惑，也可以遣除他人的疑惑。在辩论的过程中，动机和发心很重要。如果发心不清净，只想要推翻他人的观点，建立自己的观点，或是必须要取胜，必须要辩败他人，以这样的发心和动机去辩论是不如法的。在辩论的过程中，一定要保持清净的心态，不能有嫉妒心、傲慢心、嗔恨心等烦恼。

再如撰著、写文章，发心也很重要。《亲友书》是一封信，翻译的时候也不一定能尽显其意，也许有人觉得它没有什么特别的地方，但是因为龙树菩萨的发心特别清净，所以利益了无数的众生。

其实有很多经典和论典都非常优秀。比如，在藏地很多宗派都特别重视《入行论》，都学修《入行论》，这与著者寂天菩萨的发心有关系，也利益了无量众生。再如，我们学修的华智仁波切著的《大圆满前行引导文》也是如此。讲的都是一些基础的佛理，词句也不是很华丽，却利益了无数众

生。当我们阅读《大圆满前行引导文》时，会有一种感觉，有一种能量，这与作者的发心有关。

所以，我们写文章，造论典，发心动机很重要。

《亲友书》非常殊胜。如果大家有时间、有意乐，可以把偈颂背下来，用一辈子的时间来学修，这样一定会得到不可思议的加持，获得不可思议的力量和利益。

以下讲解回向。

乙三（末善尾义）分二：一、教授随喜与回向；二、以摄上述道果诸义而教诲。

丙一（教授随喜与回向）分二：一、回向；二、彼之果。

丁一、回向：

随喜诸善三门善，为得佛果普回向。

此处是龙树菩萨劝诫乐行王，应该满心欢悦而随喜其他的功德，无论是圣者还是凡夫所作的一切有漏无漏的功德都要随喜。

随喜是随之而欢喜，这是一个很好的修炼方法。随喜，可以获得法喜，同时也能得到利益；随喜，可以增长自己的信心，提高自己的境界。

并不是口头上说一下随喜就OK了，主要是心里随着欢喜。当听到、看到或想到他人所做的功德和善根，心里非常高兴，发自内心赞叹：多有福报啊！若我也能有这么大的善根或功德多好啊！心里有这种欢喜，能如是法喜充满，就有意义。

此处首先回向他人所做的功德，也是随喜的意思。

比如说我们可以忆念和随喜圣者（阿罗汉、佛菩萨们）的功德，可以随喜我们所听到、看到和想到的凡夫所行持的功德。所有无漏和有漏的功德，统统要随喜。

随喜的功德非常大。佛经里讲，仅仅是随喜也能获得同样的功德和善根。我们随喜的对境有所不同，有圣者，有凡夫；所随喜的功德有有漏的，也有无漏的。那么，能否都能获得同样的功德和善根？这和自己的相续有关。“我随喜一下，是不是就能变成圣者？我随喜一下，是不是就能获得无漏的功德？”随喜能得到这种善根和功德，但可能不是无漏的，也不可能即时成为圣者。这是自己境界的问题。即使境界还没有到那个层次，但可以获得相应的善根和功德。

随喜就是心里的一种忆念和想法。其实并不难，但若没有一定的善根，相续不够成熟，也很难生起这种心。我们自己也能感觉到，平时知道了别人的功德或所做的善事时，只会生嫉妒心，心里不舒服、不愉快。一般凡夫都是这样，但我们不能这样，一定要随喜。

接下来讲解回向。善根要回向，回向给菩提，回向给一切众生。将所做的善根和功德回向给众生，愿众生早日解脱，早证菩提，这是一种圆满的回向。还可以回向给菩提，以此善根和功德，愿自己迅速获得菩提果、成佛。成佛不是为了自己，而是为了度化众生。只有成佛了，才有度化众生的能力。这也是一种圆满的回向。

无论回向给众生，还是回向给菩提，站在三轮体空的角度做回向是最殊胜的回向，也是最究竟的回向。“三轮”，指做回向者自己，所做的善根功德，回向的对境——众生或菩提。“体空”指空性。此三者都不离空性。最好有这种觉悟和智慧，哪怕有相似的也可以。最好有现量的证悟，哪怕有比量的定解也可以。怎样理解“都是空性的”？即不执着、不分别。这是最究竟的回向，也是最殊胜的回向。

相似三轮体空的回向，指念诵《普贤行愿品》里讲的“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一

切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”文殊菩萨、普贤菩萨的回向非常圆满，自己虽然还没有那种境界，没有达到那种层次，但是可以这样回向：文殊菩萨、普贤菩萨怎样回向，我就怎样回向；三世诸佛怎样回向，我就怎样回向。这种回向简单方便，是很容易做到的。

回向善根与功德非常重要。我们做任何功德善根，如果不做回向，就如同不画圆满的句号一样，功德和善根不会圆满。若能做回向，功德和善根都可以保存起来，否则一旦生起了嗔恨心或者严重的邪见，功德和善根就会被毁坏。好比不保护自己的财富，很容易丢失，会有被人偷，被人抢等危害。如果做回向，功德和善根会不停地增长，无穷无尽，直至获得菩提果。好比钱财存在银行里可以增长利润，甚至用来炒股利润会更高。若不回向，享用一次异熟果之后就会穷尽。

因此，龙树菩萨劝诫乐行王，所做的善根功德要做回向。

丁二（彼之果）分二：一、暂时道果；二、究竟佛果。

戊一、暂时道果：

> **如是以此善福蕴，汝于无量生世中，**
> **拥有人天世间福，犹如圣者观自在，**
> **摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。**

龙树菩萨对乐行王说：以此三轮清净而回向的广大善根福蕴，大王你在修道的过程暂时在生生世世中，投生人天世间，成为君主，具自在享用修道的福报。但你不应贪着于世间的福报，也不应舍弃道心，而应该跟圣者观音菩萨一样，以大慈大悲辗转降临于世间六道中，摄受不可计数的苦难众生，遣除众生生老病死诸苦，以及贪嗔诸多烦恼。

综述其意是告诉乐行王，以三轮体空的方式回向，以这些功德和善根，在成就之前，在生生世世中都可以享受人天的福报。比如财富、名誉、神通、法力等世间或人天福报。但是，只享受人天福报、贪着世间的福报并没有意义。在具有和享受人天福报的同时，不退失道心，以佛法里讲的功德，利益无量无边的众生。就像观音菩萨一样，以慈悲、智慧、清净的戒律、广大的善巧方便，摄受众生，利益众生。同时，也可提高自己的道心。

这也是一种祝福，同样，我们也能得到这一祝福，我们要发愿。发愿很重要，要发殊胜、广大的愿，即不要掺杂自私自利之心。

佛陀讲："汝于娑婆世界有大因缘。若天若龙、若男若女、若神若鬼，乃至六道罪苦众生，闻汝名者、见汝形者、恋慕汝者、赞叹汝者。是诸众生，于无上道，必不退转。常生人天，具受妙乐。因果将熟，遇佛授记。"我们也要发这样的愿：无论众生以何种方式结缘——听到我的名字，看到我的形象，想到我的，跟我结恶缘或结善缘者，都会种下善根，获得解脱，获得成就。就要发这样的愿，愿跟我结缘的众生都在相续中产生道心，永不退转，迅速获得究竟的菩提果位。

在日常生活、工作中，我们会遇到很多众生，有的我们能利益，有的暂时无法利益。但是我们要默默发愿：将来有一天一定要度化他，一定要帮助他超脱轮回……这叫心存善念。如此修炼，能让自己的心变得善良或清净，这就是我们学佛修行的目的。看似我们在为别人，实际上是为自己。只有这样，自己的心地才会变得善良、变得清净，这是要修炼的。人出生时并不一定是很善良、很清净，需要通过佛法去修炼，转为道用。

比如，对那些咒骂我们、诽谤我们，甚至伤害我们，与

我们结恶缘的众生，不能以牙还牙、心存怨恨，而要默默发愿：他是跟我有缘的众生，将来我一定要度化他，也愿他能早日遇到正法，能解脱。这样，在对境中自己的相续就不会被染污，会保持清净。

当时释迦牟尼佛第一次转法轮时，有八万天子来听法，得到了一定的成就，这是他在因地时结的缘。这些天子前世都是吃他肉、吸他血的众生。但是他曾发愿：将来我成佛时，你们是我第一个要度化的众生。后来他们成为了佛最初的弟子。我们也要如佛陀一样，在因地发愿，尽量跟众生结善缘。

当我们遇到对境时，若能转念，发菩提心，当下业障就可以消除，当下恶缘就可以化解。可以说，这是一种了缘了债、了脱生死或解脱的善巧方便。

戊二、究竟佛果：

犹如阿弥陀佛尊，世间怙主寿无量。

龙树菩萨对乐行王说："愿你在究竟无学位（佛的境界）时，于自己所建立的刹土中成为世间的怙主，如同无量光佛一样，乃至轮回未空而存在期间，长久住世，寿达无量。"

阿弥陀佛曾于世自在王如来座下出家，法号为法藏。当时他在佛前发了四十八大愿，其中之一是：设我得佛时，十方众生，至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。

他当时在佛前发了菩提心，按现在的说法，他的想象力特别丰富，设想了很多很多佛国，将所有佛国的功德、优点都集中在一起，名极乐世界。他计划自己成佛时，一定要有这样的极乐世界。只要众生愿意到这个世界来，有意乐到这个世界来，就一定能来。此愿不成，就不成佛。现在他已经

成佛了，他的愿已经实现了。若我们现在一心忆念阿弥陀佛，就可以去西方极乐世界。

我们也要如是发愿：将来我也要成佛，也有刹土。如果众生想来，一定能来，若不实现这样的愿望，就不成佛。

发愿要发大愿。从法身的角度讲，诸佛与阿弥陀佛无二无别，都是同一个自性；但从色身、利益他众的角度来讲，佛和佛有所不同。比如阿弥陀佛的愿力大，他所建立的极乐世界殊胜圆满。谁忆念阿弥陀佛，向往极乐世界，谁就可以往生西方极乐世界。他的方便及摄受众生的力量特别强大。

我们也要发大愿，这样可以打开心量，提高、增长自己心的力量，这都是练心的方法，最后成佛的时候跟阿弥陀佛无二无别。

丙二、以摄上述道果诸义而教诲（上述道理以总结的方式进行教诲）：

戒慧施生净大名，遍及虚空大地上，
人类天众妙龄者，喜乐生爱定寂灭。
尽息惑缠苦有情，坏生死证如来性，
超离尘世名亦息，证得无惧无罪果。

这同样是发愿。发愿具有持戒、智慧、布施三种功德。

第一，持戒。护持三门，让三门变得清净。只有三门清净，才能真正地度化众生，才有这种能量和加持。

身口意清净就有加持，就有能量。身口意清净，才有这种磁场，这很重要。有些人口头上说弘法利生，但身口意都不清净，很狡猾的。这种人虽然表面上做得很多，貌似也很不错，但实际上不能真正利益众生。

第二，智慧也很重要。持戒离不开智慧，智慧是根本。

有随机应变、辨别和取舍的能力叫智慧。

第三，布施，即不能自私自利，要有施舍心。

我们现在没有施舍心，不敢舍，不肯舍。我们愿意做的事情就能去做，不愿意做的事情就不去做；自己不受损害的情况下可以利益他人，若是自己受到了损害，或对自己没有利益的情况下，就不去利益他人，这就是没有施舍心的表现。

其实布施主要在于心，有施舍心，能施舍。什么叫付出？什么叫奉献？在无自私自利的前提下，才有真正的奉献和付出。若有自私自利心，就没有奉献和付出，就不是佛法里讲的布施。我们所谓的“布施”，是求回报的，是有条件的，这不是佛法里讲的布施，也是一种不如法的行为。

“净大名”，即无有罪垢的广大名声。声名显赫好啊！但名声是怎么来的？是从智慧、持戒、布施中产生的。愿清净、无伪的名声遍布或广泛传扬在天界虚空以及地上人间，例如，使得整个人类以及天界的众生，决定远离依靠妙龄（人）天少女产生身心喜乐的贪恋（这是轮回之根）。

愿息灭烦恼痛苦所缠绕的可怜有情（众生）的坏灭、出生与死亡，而获证如来正等正觉相好庄严的利他色身、自利寂灭法身。色身是用来利益他人的，也是以众生的福报、福德而显现的。比如说报身佛、化身佛，都是以众生的福德而显现的。超越世间分别念之境甚至生等之名称也息灭，胜伏死亡等损害，无有老衰、疾病等损恼，获证无所畏惧、永不衰灭、一尘不染的殊胜之果位——佛果。

以清净的戒律，广大的智慧，无伪的布施，令人间天界所有的众生都知晓自己的声名，同时，他们内心的贪嗔等烦恼都息灭了，都获得了究竟的佛果。我们也要发愿，愿自己有这种修证和威德力。心里要这样想：我要把众生度尽，把轮回掏空！让阎罗王、狱卒没有事情可做，让他们都下岗。

让佛菩萨也没有所化众生，在自己的清净刹土里悠闲得闹心。实际会不会这样？不可能，轮回不可能被掏空，佛菩萨的事业是永恒的、无有穷尽的，不可能没有所化众生。但是，我们发愿的时候就要这样。就像文殊菩萨，他发的愿是："众生都成佛了，我再成佛。"地藏王菩萨发的愿是："地狱不空，誓不成佛。"

有些人发愿都是在口头上说的，不是从内心里发的。应该从内心里发大愿，这是如法的；不能在口头上发大愿，否则叫打妄语。

也许有些人会说："我发这样的愿没有什么用，不可能成功，也不可能实现。"这是修炼心的方式，通过这种方式可以增长你的心力，是非常有必要的。若是你能发自肺腑地发愿，我执我爱自然就变弱了，就没有力量了。我们现在不会发愿，也不发大愿，所以我执我爱都特别强大。总是输给它们，跟着它们跑，做烦恼的奴隶，跟着业力走，没有办法左右自己的命运。所以，从现在开始要发清净的愿，发大愿，通过这种方式降伏我执烦恼，这是很重要的。

甲四（尾义）分二：一、著跋；二、译跋。

乙一、著跋：

阿阇黎圣者龙树劝勉挚友乐行王的《亲友书》撰著圆满。

乙二、译跋：

印度堪布遍知大萨瓦匝德瓦，大罗匝瓦万得即噶瓦拜则（国王赤松德赞时西藏著名三大译师之一）于前弘时期翻译并校对审订。

藏传佛教包括前弘时期、后弘时期、再弘时期三个时期。

前弘时期。藏王拉陀陀日年赞时期藏地就有了佛法，但

那时还不敢正式弘扬，所以没有弘扬开来。后来藏王松赞干布弘扬佛法，但也不是很广大。到藏王赤松德赞时，开始广泛弘扬，邀请静命论师、莲花生大士等大成就者到藏地来。他自己也培养了很多译师并从印度请了很多译师，翻译了大量的经典、论典，广泛弘扬佛法，这都属于前弘时期。

后弘时期。当时的国王赤尔若瓦坚是一位善根特别深厚的人，他对佛教具有特别大的信心，并且广泛弘扬佛教。他为什么叫“赤尔若瓦坚”？因为他特别恭敬出家人，由于他的头发很长（古时的人都留长头发，有辫子），所以经常在五体投地磕头时，在头发上结上五彩布，铺在地上，让出家人在上面走，所以人们称他“赤尔若瓦坚”。当时藏地原始的苯波教徒们特别看不惯这件事，就联合他的弟弟朗达玛，把赤尔若瓦坚国王的政权推翻了。朗达玛做国王后，大肆灭佛，基本上没有公开信仰佛教的人了，当然也许有偷偷学的。

后来朗达玛被杀，他的政权也被推翻了。拉喇嘛意西奥、大译师罗钦仁庆桑波等人开始弘扬佛教，弘扬得也非常广大。后来形成了藏传佛教八大派，各派都在弘扬佛教，佛法特别兴盛，这属于后弘时期。

再弘时期。“文革”期间，佛教受到了破坏，当时藏地基本上没有公开的佛教，但也有偷偷学佛的人（学佛人心中的信仰很难被毁灭）。后来有了信仰自由的政策，就开始弘扬佛教了。这是从我们的上师如意宝这里开始的。那时法王如意宝就在喇荣对面的怎达山给为数不多的几十个弟子灌顶、传法，这就是再弘时期的开端，也是法王如意宝伟大事业的开始。

喇荣在创建的二三十年时间里，培养了大量的佛教人才，把佛法弘遍了全球，这是一般人做不到的。也是因为上师的法缘成熟了，所以他的弘法利生事业特别广大。不可否认，

同一时期也有很多的大成就者，都有伟大的使命。不能说他们的成就没有上师如意宝广大，但是他们的法缘没有上师如意宝殊胜。

我们作为上师如意宝的弟子，应该珍惜自己的福报，好好地学修佛法，让自己今生解脱，即身成佛。我们跟其他众生不一样，我们有幸遇到了上师如意宝，也得到了上师如意宝的摄受。虽然在座的有些人没有亲近上师如意宝的机缘，但大家都在学上师如意宝的传承，都对上师如意宝具足信心。大家一定要相信，上师如意宝时时刻刻都在我们身边，跟我们形影不离！如果我们能忆念，能虔诚地祈祷，时时刻刻都能获得上师如意宝的加持！。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。尤其是能遇到上师如意宝，能修持上师如意宝的清净传承，是我们不共的福报，大家一定要珍惜！最起码要修持往生四因，临终时往生西方极乐世界；最好修持光明大圆满，让自己即身获得究竟的佛果——虹身成就！

《亲友书》是一部非常殊胜的论典，大家以后要不间断地学修，用这些教言改变自己的心态，改变自己的命运。这也是我们这次百日共修学修《亲友书》的真正意义。

回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈。

